



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 7. 5. 2015 | Píchalová Tereza

Petr Havlíček: Ženy, neodbývejte se

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Petr-Havlicek:-Zeny,-neodbyvejte-se_s10010x9109.html

Druhá květnová neděle patří matkám. Většina dostane kytku nebo přání a po zbytek roku je zase vše při starém. Čekáme, že nám budou pomáhat, pečovat o nás, budou tady pro nás. Jak jsou na tom ale se zdravím ony samy – tedy ženy středního a vyššího věku? O jejich životním stylu jsme mluvili s nutričním specialistou Petrem Havlíčkem, který je jednoznačný: „České ženy se odbývají.“ Myslete proto na svoji maminku i během roku a občas ji překvapte zdravým dárkem nebo vyváženým obědem.



Ze [Zprávy o zdraví obyvatel ČR](#) vydané Ministerstvem zdravotnictví vyplývá, že české ženy mají vyšší příjem tuků a jednoduchých cukrů, dvojnásobně vyšší příjem soli a naopak nízký příjem sacharidů a vlákniny. Co to vypovídá o jejich jídelníčku?

Pokud vezmeme v potaz jen závěry ze zprávy, můžeme suše konstatovat, že české ženy jedí velmi špatně. Konzumují hodně sladkostí i slaných potravin jako jsou uzeniny, sýry nebo pečivo. V jídelníčku jim **naopak chybí kvalitní celozrnné přílohy a zelenina**. Moje pracovní zkušenost je taková, že **české**

ženy se v jídle odbývají.

Kde jsou příčiny tohoto odbývání?

Příčin je celá řada - od psychosociálních až po dietní. Psychosociální spočívají ve **vysokém tlaku okolí** a v upozadování vlastní důležitosti. Pokud jsou lidé ve stresu a spěchu podvědomě si vybírají potraviny, které **z malého objemu poskytují poměrně hodně energie** a zároveň nejsou náročné na trávení. A to jsou právě sladkosti typu sušenek, dortíků, čokolád. Když začínáte cítit, že vám dochází energie a jste pod tlakem, nesáhnete po objemnějším, kvalitnějším a energeticky méně vydatném jídle. Naopak **sáhnete po něčem, co vás pocitově alespoň na chvíli „nakopne“**, vaše chuťové buňky uspokojí výraznou chutí a na chvíli spraví i náladu. **Vysoký společenský nebo pracovní tlak a nedostatek času** jsou také příčinou toho, že se mnozí odbývají různými rychlovkami a polotovary, které jsou často vysokým zdrojem soli a tuků. Na **přípravu kvalitního jídla není čas**.

Následně pak ženy zkoušejí n



Držení diet souvisí jak s **nedostatkem kvalitních komplexních sacharidů a vlákniny**, tak i s nadbytečným příjmem tuků a jednoduchých cukrů. Speciálně ženy často **redukují množství příloh s vidinou zhubnutí**. Výrazný energetický deficit si pak kompenzují zvýšeným příjmem tuků a často i sladkostí. Náprava by přitom měla vždy spočívat v rozpoznání příčin tohoto chování, protože jinak lze z dlouhodobého pohledu chyby ve stravování napravit jen velmi obtížně.

Češi obsazují přední evropské příčky v civilizačních onemocněních, jako jsou hypertenze, cukrovka, obezita nebo nádory.

České ženy na tom jsou sice lépe než muži, ale i ony mají na čem pracovat. Jaké jsou hlavní problémy v životním stylu žen středního a vyššího věku?

Za hlavní problém považuji dnešní životní styl, který člověku nedává příliš prostoru věnovat se sám sobě. Jinými slovy, díky **změnám v hodnotovém systému**, který nebuduje osobnost a zážitky, ale **výkon a efektivitu**, ztrácí člověk prostor pro dostatek pohybu, kvalitní stravování a odpovídající čas na odpočinek. Unavený člověk prostě už nemá energii a ani chuť věnovat se sám sobě a **utíká do náhražek**. A to se netýká jen žen, považuji to za velmi **nebezpečný fenomén posledních let** napříč celou západní populací.

Nedostatky byly zjištěny také u minerálních látek. U vápníku byl nízký příjem zejména u žen nad 60 let. Podobně dopadly i při kontrole

hořčíku - nejnižší hodnoty v populaci měly náctileté dívky a ženy po šedesátce. Špatně vyšly také výsledky draslíku, selenu, každá třetí má nedostatek jódu. Jak to zlepšit?

Nízký příjem některých minerálních látek se váže především k živinově **nevyvážené a nekvalitní stravě**, kterou lze sledovat nejvíce u dospívajících, kteří stravu téměř vůbec neřeší. Starší lidé se odbývají buď z **ekonomických důvodů**, nebo kvůli **snížené chuti k jídlu**. V případě **vápníku** je třeba nepodléhat módní hysterii ohledně kravského mléka a mléčné výrobky pravidelně konzumovat. Pokud někdo ale kravské mléko a produkty z něj z nějakého podloženého důvodu nemůže jíst, jsou k dispozici výrobky z ovčího a kozího mléka. Když by i to byl problém, lze využít i některé **rostlinné zdroje**, například mák, mandle, brokolici či luštěniny. Je ovšem potřeba počítat s tím, že v rostlinných zdrojích, kromě máku, je koncentrace vápníku podstatně nižší, než u mléčných výrobků.

Co ostatní minerální látky?

Za **nedostatek draslíku** je zodpovědná především nízká konzumace ovoce a zeleniny, je proto vhodné dodržovat denní doporučený příjem. Dostatek **selenu** lze nalézt v mléčných výrobcích, játrech, mořských plodech, rybách, celozrnných obilovinách a ořechách. Dobrými **zdroji hořčíku** jsou ořechy, luštěniny, listová zelenina, banány či výrobky z celozrnných obilovin. Občas je možné dopřát si i kousek kvalitní hořké čokolády. A **zdroje jódu** jsou chronicky známé - jsou jimi mořské ryby, dále některé ovoce a zelenina, například maliny, rybíz, citróny, rajčata, česnek či cibule a některé bylinky jako bazalka či šalvěj.

Ženy po menopauze často trápí osteoporóza, hypertenze a nadváha. Co byste poradil ženám ve středním věku, aby se jim tyto problémy později vyhnuly?



Rada je poměrně jednoduchá – **nezaspat a na nic nečekat už v produktivním věku**. To znamená, udržovat si dobrou váhu, kondici a zdravotní stav. V období menopauzy a postmenopauzy se situace díky hormonálním změnám začíná ještě zhoršovat. Snažit se o nápravu v tomto období je **obtížnější**.

Jak by zněla tři vaše hlavní doporučení českým ženám ohledně zdravého životního stylu?

Chápu, že ženy jsou dnes **v nezáviděníhodné situaci**. Musejí být nejen ženami a matkami, ale často i tvůrci významné části rodinného rozpočtu, mnohdy i hlavním živitelem. V této situaci se velmi dobře zapomíná na sebe a svoje potřeby, protože všechno ostatní je ze subjektivního hlediska důležitější. Moje rada tedy bude asi jen jediná: Naše milé ženy, zamyslete se nad svojí vlastní důležitostí. **Dejte samy sebe na první místo**. Myslete neustále na to, že pouze pokud budete zdravé a v kondici, utáhnete všechno to, co máte dnes na bedrech. A přestaňte experimentovat se svým vlastním organismem.

Copyright © 2024

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