



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[O výživě](#) 9. 10. 2015 | tla

Makrobiotika není zázračný lék, může i škodit

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Makrobiotika-neni-zazracny-lek,-muze-i-skodit__s10010x9401.html

Je makrobiotika zázračný lék, nebo lidskému organismu spíše škodí? Její vyznavači v ní vidí spásu i před tak vážnými nemocemi, jako je rakovina a jsou za ni ochotni vytáhnout do boje. Odborníci ale varují. Přesto i v tomto směru lze najít alespoň malou inspiraci pro zdravější způsob stravování.



Makrobiotika není zcela starý směr ve stravování a do jisté míry není ani životní filozofií, i když z čínské filozofie vychází. Žádné solidní důkazy o tom, že by měla léčivou moc, neexistují. Naopak jeden z jejích největších propagátorů Michio Kushi, který tvrdil, že makrobiotika léčí rakovinu, sám s rakovinou tlustého střeva skončil v péči lékařů a na operačním stole.

Ve svých nařízeních je přísná

Makrobiotika jako taková má několik stupňů podle toho, jak moc je přísná. Mírnější stupně připomínají racionální stravu, pak přechází k vegetariánství a až do extrémních forem, kdy lidé konzumují jen obiloviny.

Jídelníček by měl podle vyznavačů makrobiotiky obsahovat 50 až 60 procent celozrnných obilovin, 20 až 30 procent lokální zeleniny, 5 až 10 procent mohou být luštěniny a potraviny ze sóji, jako je například tofu či tempeh. Nejprísnější

stupeň makrobiotiky však počítá jen s příjmem celozrnné rýže anebo obilovin.

Ve velmi omezené míře připouští konzumaci ryb, mořských plodů, lokálního ovoce a ořechů.

Tohle zakazuje

Makrobiotický jídelníček nezná mléko a mléčné výrobky, vejce, maso, a to ani drůbeží, cukr, polotovary, tropické ovoce, džusy, bylinné čaje, aromatická a ostrá koření. Přípustné nejsou ani brambory a některé druhy zeleniny, jako je špenát, cuketa, rajčata, papriky. Omezuje také příjem tekutin. Pít má podle ní člověk jen, pokud dostane skutečně žízeň. Zakazuje alkohol a kávu.

Rizikantně omezuje bílkoviny

Dietoložka Karolína Hlavatá příliš pozitiv v makrobiotice nevidí a spíše před ní varuje. „**Výrazně omezuje příjem bílkovin, které jsou osou života. Dále nesmyslně klade důraz na nízký pitný režim. Navíc jídelníček obsahuje poměrně hodně sodíku,**“ říká dietoložka. Pokud vás makrobiotika přece jen láká, pak sáhněte po mírnější formě. Ještě před tím ale raději s lékařem zkonzultujte svůj zdravotní stav.

Děti poškozují

Makrobiotika a zejména její extrémní formy se nehodí pro každého. **„Nepatří nikam, kde je potřeba růstu a vývoje organismu. Není tedy vůbec vhodná pro dospívající a děti, ani pro těhotné,“** varuje Karolína Hlavatá.

U dětí může doslova poškodit zdraví. **„Nedostatek bílkovin může vést k tomu, že jsou slabší, nenaplní svou možnou výšku. Bývají častěji nemocné,“** objasňuje dietoložka. Rizikem je i nedostatek vápníku, vitamínů D, B12 a B2. Kromě nedostatečného růstu může nedostatek některých živin v makrobiotické stravě způsobit u dítěte i jeho mentální poškození. Navíc je pro ně těžko stravitelná. **„Děti nejsou připraveny na tak velký objem stravy jako je tomu po zatížení zažívacího traktu vlákninou,“** vysvětluje Karolína Hlavatá.

Nemocné může oslabit

K makrobiotice si často obracejí lidé, které osud postavil tvář v tvář vážnému onemocnění, zejména rakovině. Tito pacienti hledají často cestu k uzdravení mimo klasickou medicínu. Právě to ale může být velmi riskantní.

„U nemocných, zejména onkologicky, je cílem, aby v průběhu léčby

příliš nehubnuli. Čím vyšší jsou úbytky hmotnosti, tím je horší prognóza,“ míní Karolína Hlavatá. Každý velký úbytek hmotnosti může vést k tomu, že si člověk zavře vrátka k léčbě. **„Aby protinádorovou léčbu, ať už chemoterapii, ozařování či jinou, mohl úspěšně podstoupit, musí být v dobrém nutričním stavu. Je třeba, aby měl organismus z čeho brát,**“ říká dietoložka. Pokud se již rozhodnete při zdravotních potížích vyzkoušet makrobiotiku, učiňte tak jedinečně pod dohledem lékaře.

Nabízí i pozitiva

Pár zásad, kterými bychom se mohli pro zdravý životní styl inspirovat, lze nalézt i v makrobiotice:

- Konzumace dostatečného množství vlákniny a zeleniny, včetně nakládané – kvašené.
- Orientace na celozrnné produkty.
- Upřednostňování kvalitních a bio potravin před polotovary.
- Výběr sezónních potravin z lokálních zdrojů.
- Maximální omezení cukrů a alkoholu.
- Způsob stravování – podle makrobiotiků je třeba jíst pomalu. Dokonce doporučují každé sousto nejméně padesátkrát pokousat.

Copyright © 2024

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