



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 13. 1. 2016 | MUDr. Václava Kunová

Doporučení stravy, hubnutí a zdravého životního stylu na základě genetiky

URL článku:

magazin/clanky/o-vyzive/Doporučení-stravy,-hubnutí-a-zdravého-zivotního-stylu--na-zaklade-genetiky__s10010x9537.html

Většina z nás se snaží vypadat co nejlépe a svojí stravou také příznivě ovlivnit zdravotní stav. I my, dietologové nebo nutriční terapeuti se snažíme svým klientům poradit co nejlépe, podle našich nejlepších vědomostí a zkušeností. Ale známe to z praxe: zatímco někdo na naše doporučení zareaguje velmi dobře, ztrácí tuk a získává kondici, jiný se při stejných vědecky podložených doporučeních trápí a nehubne. Nebo hubne tak pomalu, že brzy ztrácí motivaci. Jak je to možné? Odpověď je ukrytá v naší DNA.

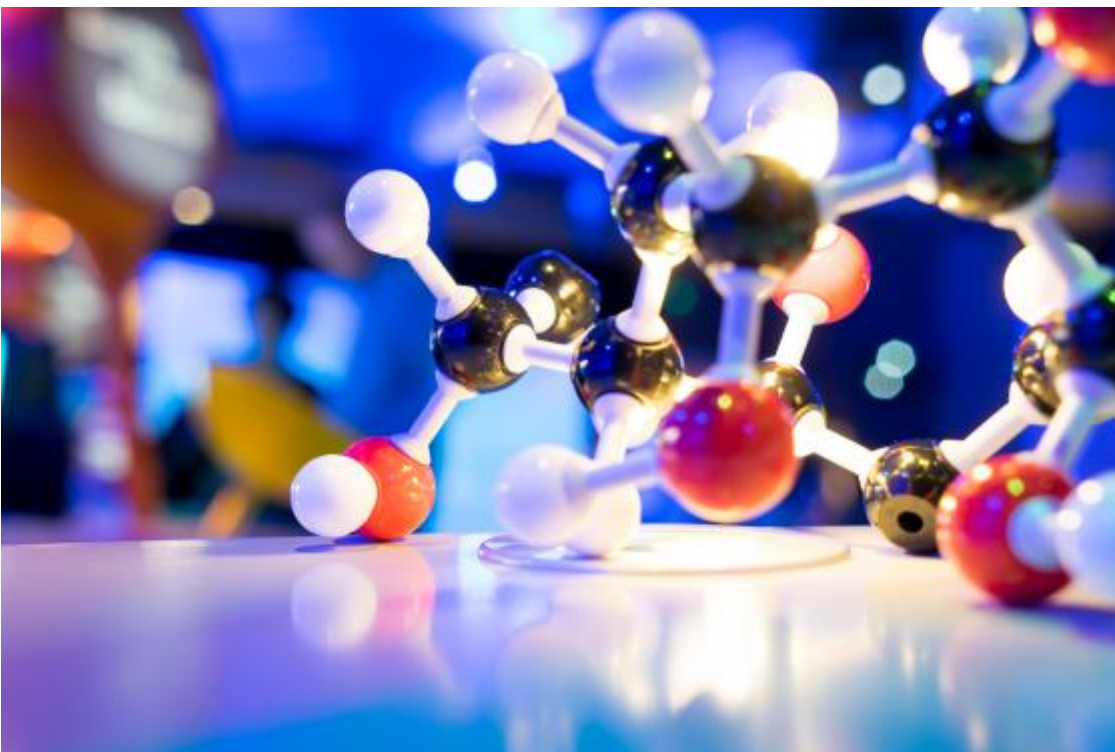


Po více než roce, kdy pracuji v poradně s obézními, u nichž využívám

genetického testu, musím říci, že výsledky předčily moje očekávání. **Srovnám-li je s výsledky klientů, u nichž test proveden nebyl, vidím velký rozdíl hlavně v tom, jak jim režim odpovídající jejich genotypu opravdu „sedne“.** Nevnímají ho jako omezení, ztrácejí chuť na sladké nebo jiné potraviny, na nichž předtím bývali až závislí. Hubnou téměř výhradně z tuku. Věnují se pohybu. A nepotřebují k tomu žádné koktejly ani jiné doplňky stravy.

Co vše lze analýzou DNA zjistit?

Firma [Valensfit](#), kde pracuji jako odborný garant a vedoucí lékař, **vyhodnocuje celkem 75 genových markerů.** Tento test je tedy nejobsáhlejší ze všech dostupných možností nejen u nás, ale i ve světě.



Zdroj: [Molecule DNA Model Structure](#) z Shutterstock

Z testu lze zjistit, zda máme nebo nemáme predispozice k nadváze či obezitě. Pokud ano, tak jestli je na vině čistě jen metabolismus nebo různé geneticky zakódované problémy ve vztahu k jídlu. Například někteří klienti můžou mít problém s dosažením pocitu nasycení (nositelé rizikové alely A na genu FTO). To znamená, že než stihnou zaregistrovat pocit sytosti, je pozdě a v tu chvíli už snědli příliš mnoho. Na základě takové informace se pracuje s klientem úplně jinak, než když se například ukáže jeho predispozice vybírat si sladké jídlo. **Výsledků je celá řada a jejich konkrétnost nám pomáhá zkrátit čas vedoucí k cíli.**

K lepšímu efektu pomáhá také zjištění, zda daný klient potřebuje více pohybu vytrvalostního nebo silového, případně jak by se u něj tyto druhy pohybu měly spolu kombinovat. Někteří lidé budou velmi dobře reagovat na pohyb zmenšením obvodu pasu (snížením nebezpečného viscerálního tuku). U jiných můžou být významnější jiné faktory životního stylu.

Důležitá je konkrétnost

Důležitým přínosem je stanovení konkrétní diety pro daného klienta. Vždy se jedná o dietu zdravou, plnou čerstvé zeleniny, s omezením živočišných tuků (nasycených mastných kyselin) a transkyselin, naopak s vyzdvižením nenasycených mastných kyselin (rostlinné tuky, olivy, avokádo, ořechy, tučnější mořské ryby apod.) Diety se ale mezi sebou liší v množství bílkovin, tuků a sacharidů. Výsledky studií totiž ukázaly, že pokud budou hubnout dva lidé při energeticky stejné dietě (například 6 000 kJ/den), bude hubnout více ten, jehož dieta bude poměrem živin odpovídat genotypu.

Jak to funguje v praxi?

Z celkově 50 klientů, kteří již prošli programem, bych zmínila dva ukázkové: **Paní ve věku 58 let už si myslela, že ve svém věku nemá šanci zhubnout.** Diet držela hodně, ale složením pro ni úplně nevhodných. Vždy pak zase sklouzla ke špatným stravovacím návykům. Test DNA jí vysvětlil, co dělala špatně a proč. **Po roce má o 25 kg méně, zbavila se řady zdravotních potíží a nemá pocit omezování.**

Další z klientek (38 let) na sebe bývala vždy přísná. Přestože má geneticky dané poměrně silné predispozice k nadváze, mívala vždy jen o několik kilogramů nad ideální váhu. Stálo jí to ale hodně úsilí, vůle a mívala problém s chutěmi na sladké. Jejímu genotypu totiž nesvědčilo omezení pečiva a příloh. **Poté, co přešla na odpovídající jídelníček, nejenže se dostala na svoji ideální váhu, ale chutě na sladké vymizely.**

Valensfit test řekne klientům mimo jiné také to, zda se v budoucnosti můžou potýkat se zvýšenou hladinou LDL-cholesterolu nebo se sníženou hladinou HDL-cholesterolu, jestli jim hrozí diabetes nebo vyšší hladina triglyceridů. Tomu všemu se pak přizpůsobí celý režim. **Klient prochází řadou konzultací (dietolog, nutriční terapeut, pohybový kouč a v případě problémů také psycholog). Ti mu pomáhají nové poznatky uvést do praxe.**

Investice do testu DNA se může zdát vyšší, ale je to soubor znalostí platných pro celý život. **Naše geny se nezmění, ale my můžeme vhodným zásahem změnit jejich projevy na našem vzhledu a zdraví.**

Copyright © 2022

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