



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 8. 7. 2019 | Petr Žítek

Nehubnete, ač se všemožně snažíte? Není to v jídle, ale v trávení

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Nehubnete,-ac-se-vsemozne-snazite-Neni-to-v-jidle,-ale-v-traveni__s10012x19320.html

Jsou lidé, kteří se cpou od rána do večera a nepřiberou ani kilo. A pak jsou lidé, kteří jen přičichnou k obědu a už mají o několik kil navíc. Patříte k druhé skupině lidí a přátelé, poradci na výživu ani doktoři vám nevěří?



Žaludek je jako tvář, každý je originál

Již v roce 2015 prokázala vědecká studie z Weizmann Institute of Science v Izraeli, že pouhé sčítání kalorií neříká nic podstatného o tom, jak budeme po

jídle hubnout nebo tloustnout. Proč tomu tak je? Klíčem k odpovědi se ukázal být **žaludek, který nikdo z nás nemá stejný**. Každý má úplně jiné trávení a z každé snědené potraviny získá různé množství energie a různé množství tuku.

Vše závisí na střevním bakteriomu

Jak píše psychiatr Radkin Honzák, střevní bakteriom je právě tím, čím se naše žaludky liší. Jeho obsah kladně ovlivňuje **klasický porod**, kdy dochází k přenosu bakterií od matky, **kojení a správná výživa** a záporně zejména **užívání antibiotik, přísně sterilní prostředí a střevní infekce**.



Bakteriom se skládá asi ze dvou kilogramů bakterií, prvoků, virů, plísní a cizopasníků, kteří v nás žijí od samého narození a pomáhají nám trávit, posilují naši imunitu, vyrábějí mimo jiné i serotonin, hlásí se jako naše nevědomí a mají ještě další úkoly.

Nejvíc je zde pak **tzv. Firmicutes a Bacteroidetes**, kterých je takřka 90 %. A právě oba tyto zástupci jsou **specialisté na využití snědeného**. Firmicutes mají na starosti spíš stravu plnou bílkovin a tuků a Bacteroidetes zas zpracování sacharidů. Při trávení jde pak zejména o to, **v jakém množství jsou ve střevech zastoupeny dva zmíněné druhy** a jak pestrý je zbytek.

Glykemický index

Obecně se předpokládá, že jídla s vyšším glykemickým indexem ovlivňují růst glykemické křivky po jídle. Ta je uznávaným ukazatelem zpracování sacharidů. Pokud vzroste, přebytek cukrů se přemění v tuky. Organismus pak směřuje **k nadváze, obezitě, dlouhodobě i k cukrovce druhého typu**. Doktorka Saleyha Ashan z pořadu Trust me, I'm a doctor, který uvedla stanice BBC, má však jiný názor:

- **Glykemický index není všechno**

Doktorka Ashan se zúčastnila již zmiňované vědecké studie, v rámci které **probíhal výživový pokus na 1000 osobách**. Každý dostal monitor sledující glykemii a 6ti denní příděl testovaných potravin. Doktorka sebou vzala také kamarádku přibližně stejné váhy a věku, která jedla úplně to samé. Udělala dobře.

Pro doktorku byla glykemicky příznivá jídla například **avokádo, croissant, jogurt, banány, vlašské ořechy, omeleta, čokoláda a cola**, kdežto mezi nepříznivými byly grepy, cereálie s mlékem, pizza, těstoviny, polévka z rajčat, kuřecí sendvič s celozrnným pečivem, suši a pomerančový džus. Pro její kamarádku to však neplatilo. Příznivě na její glykemickou křivku působily těstoviny a sendvič a hodně nepříznivě třeba jogurt. Zcela jasně se tím ukázaly pozdější závěry celého výzkumu - **není to v jídle, ale ve střevech**.

Znalost střevního bakteriomu jako základ budoucího stravování



Doktorka i studie došly tedy ke stejným výsledkům, kvůli kterým v závěru všichni účastníci odevzdali vzorky stolice, z nichž vědci stanovili složení jejich střev.

Své zjištění pak otestovali na pětadvaceti pokusných osobách, kterým byla doporučena **na jeden týden vhodná a na druhý nevhodná strava**.

Nikdo z testovaných však nevěděl, která je která. Z hlediska pestrosti stravy to ani nešlo odhadnout. Glykemický index poté opravdu reagoval tak, jak vědci předpokládali. Navíc byly již po jednom týdnu pozorovány i **změny v samotných střevech**. Výzkumy zatím nejsou dokončené, ale již toto vrhá zajímavý náhled na optimální stravování.

Jak se tedy stravovat?

Již z této studie a jejích výsledků je zřejmé, že [jednostranně zaměřené diety](#) a rady nemusí vůbec zabírat. **To, co platí pro jednoho, jednoduše nemusí platit pro druhého**. Proto je třeba minimálně do doby, než bude obsah střev plně prozkoumán, **naslouchat svému tělu, nic nepřehánět a nezapomínat na pohyb**.

Copyright © 2024

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