



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 4. 3. 2024 | PhDr. Iva Málková

Důležité je nejen co máte na talíři, ale jaký k němu máte vztah

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Dulezite-je-nejen-co-mate-na-taliri,-ale-jaky-k-nemu-mate-vztah__s10012x20760.html

Obezita je nemoc a její léčba stojí evropské vlády 70 miliard euro ročně! Je přímo spojena s řadou chorob. Mezi nejvážnější a nejčastější patří diabetes 2. typu, kardiovaskulární onemocnění a také některé typy rakoviny. Uvádí se, že obezita způsobuje nebo ovlivňuje více než 30 různých onemocnění, jimž by bylo možné předejít. Proto ECPO (Evropská patientská koalice) vyhláší každoročně 4. březen Světovým dnem obezity.



Je to ideální příležitostí zamyslet se nad tím, jakým způsobem přistupovat k problematice nadváhy a obezity jak u dospělých, tak u dětí. Problematika léčby obezity je komplexní, a proto je pojmána jak z pohledu výživáře, tak

psychologa.

Talíř z pohledu výživáře

Dejme slovo Ing. Hance Pávkové Málkové

Mnoha lidem pomáhá při tvorbě aktivního jídelníčku jednoduché pravidlo zdravého talíře. Zdravý talíř je rozdělen na pomyslné čtvrtiny:

- **Na jednu čtvrtinu** si naservírujte **zdroj bílkovin**, tj. libové maso, ryby, drůbež, vejce (a není nutné vyřazovat žloutky), mléko a mléčné výrobky jako jsou tvaroh, cottage, jogurty, sýry apod., z rostlinné říše nezapomínejte na luštěniny, tofu, tempeh.
- **Druhou čtvrtinu** bude tvořit **příloha**, ideálně celozrnná a nesmažená. Tedy pečivo, brambory, rýže, těstoviny a kuskus, jáhly, pohanka, bulgur, quinoa, obilné vločky a další. Zařadit sem můžete i luštěniny, protože ty jsou zdrojem bílkovin i sacharidů.
- **Zbýlé dvě čtvrtiny**, tedy polovina talíře, zbude pro **zeleninu**. Počítá se nejen zelenina syrová, jak se mnoho klientů domnívá, ale i zelenina tepelně zpracovaná - vařená, pečená, grilovaná, dále sušená, nakládaná a fermentovaná. Pokud máte v plánu sladké jídlo, zeleninu nahradte ovocem.

A co **tuky**? Ty jsou přirozeně obsaženy v potravinách a používají se při přípravě jídel, proto si s nimi extra nemusíte lámat hlavu.

Pro všechny části talíře pak platí, že byste na ně měli servírovat **kvalitní potraviny**, ideálně čerstvé, kulinárně šetrně zpracované.

Pravidlo zdravého talíře se v praxi osvědčuje lépe než tradiční výživová pyramida, jejíž trojúhelníkový tvar je složitější transformovat na kulatý talíř.



Pravidlo zdravého talíře využijte i při servírování klasických pokrmů, jako je například knedlo-vepřo-zelo. Bude se vám hodit nejen na návštěvě, ale i pokud vaše rodina vyžaduje klasiku a jiná jídla zatím odmítá.

A to nejdůležitější – jídlo by pro vás mělo být radostí a ne starostí. To už se dostáváme k druhému psychologickému pohledu, jak být aktivním tvůrcem svého talíře a nepodléhat při jeho tvorbě tlaku druhých a vnějšího obezitogenního prostředí.

Talíř z pohledu psychologa

Dejme slovo PhDr. Ivě Málkové

Obezitogenní prostředí

Ve vyspělém světě málokdo jí z hladu. Nabídka potravin je široká, lákavá, lehce dostupná. Lidé s kily navíc jedí méně z hladu a více z vnějších pohnutek, provokovaných masivní reklamou. Jde doslova o toxické prostředí nutící vás k jídlu. Člověk si neuvědomuje, že se dostává do područí druhých, kteří určují, co on bude jíst. Velká cenově výhodná balení, velké porce v restauracích nebo forma „all inclusive“ na dovolených. Člověk přestává být rozhodujícím činitelem ve volbě potravy, nereaguje na signály svého těla, ale podléhá obchodníkům, kteří vyrobí více než lze zkonsumovat. Obezitogenní prostředí.

Zjistěte, které spouštěče vás k takovému jídlu provokují a co všechno mimo hlavní jídla, případně plánované svačiny, sníte. Zabráníte tím neuvědomělému jídlu, kdy třeba při televizi víte, kdo je vrah, ale nevíte, že jste snědli pytlík

oříšků.

Emoční jení

Dalším důvodem jídla nad plán, a ne z hladu, je [emoční jení](#). K jídlu nás provokují situace, které vzbuzují stres, vztek, strach, smutek, pocity bezmoci nebo zažíváte pocity osamělosti, únavy, nudu a podobně. Zaveďte si pravidlo, že ve stavu nejvyššího rozrušení nebudete napětí uvolňovat jídlem. Napětí, které budete prožívat při odolávání zlovyku, nemůže růst donekonečna a s časem bude zákonitě klesat i bez konzumace jídla.

Zabraňte „autopilotu“, kdy hned sáhnete bezmyšlenkovitě ve stavu rozrušení po jídlu. Ve stavu, kdy převládne rozum nad emocemi, začnete třeba řešit samotný problém, který k negativní emoci vedl (únava, hádka). **Snažte se, aby úvahy o jídlu a váhových**



úbytcích, tvaru vašeho těla apod. nezaměstnávaly tolik vaši mysl.

Vyhněte se černobílému myšlení - nepoužívejte termíny již nikdy více (už nikdy se netknu sladkého, i když ho miluji), nedívejte se na talíř jako na zdravý nebo nezdravý, na jídlo jenom jako na dobré/špatné, dietní/nedietní, dovolené/nedovolené. Nemyslete v kategoriích vše, nebo nic a váš život nebude rozdělen na období hubnutí a období nekontrolování se, a neprohubnete život. Nechť je vám jídlo přítelem.

Do kampaně se každoročně zapojuje i **společnost STOB** a **pacientská organizace STOBklub**, které vyvíjejí mnoho aktivit přispívajících k prevenci a léčbě nadváhy a obezity. K Světovému dni obezity pořádá společnost konferenci online s tématy psychologie, výživy a pohybu a je pro všechny zdarma.

Zdroj obrázků v textu: se svolením STOBu; Shutterstock.com

Zdroj informací: autorský článek (PhDr. Iva Málková - psycholožka a zakladatelka STOBu; Ing. Hanka Málková Pávková - výživová poradkyně)

[dětská obezita](#) [diabetes](#) [emoční hlad](#) [emoční jedení](#) [nadváha](#) [obezita](#) [rizika obezity](#) [srdečně cévní onemocnění](#) [zdravý talíř](#) [zdravý životní styl](#)

Copyright © 2024

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