




magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)

[Prevence a Covid-19](#) 18. 6. 2021 |  Mgr. Eva Cihlářová

# Naše výživa je v bodě zlomu - buď to pochopíme, nebo pukneme, říká Petr Havlíček

URL článku:

[magazin/clanky/o-zdravi/Nase-vyziva-je-v-bode-zlomu---bud-to-pochopime,-neb-o-pukneme,-rika-Petr-Havlicek\\_\\_s20128x20005.html](http://magazin/clanky/o-zdravi/Nase-vyziva-je-v-bode-zlomu---bud-to-pochopime,-neb-o-pukneme,-rika-Petr-Havlicek__s20128x20005.html)

Rozhovor - Na home office se nám rozpadl režim. Mnozí více jíme a méně se hýbeme. A to je problém. Česká populace v průměru ztloustla o 6 kg, americká dokonce o 12 kg. Kdy jindy se zdravě stravovat a dbát na sebe, než když jsme víc doma?! Pojdme jíst jenom třikrát denně. Pojdme jíst základní potraviny, které si zdravě upravíme. Upravme si strukturu dne i jídelníček.



## **„Neleštěte okna, když máte shnilé základy. Jinými slovy neupínejte se jenom k jídelníčku. Pokud nežijete vědomě, tak se vám rozpadá i jídelníček.“**

### **• Dokáže Vás výživa ještě něčím překvapit?**

Ano, právě teď – to, že ji nikdo vlastně moc neřeší.

Populace je podle průzkumu, zveřejněného už v listopadu 2020, v průměru o 6-7 kilo těžší. Já mám pocit, že to nikomu nijak zvlášť nevadí, i když všichni víme, že nadváha a obezita zhoršuje průběh většiny onemocnění, včetně covid-19. Lidi se těší, že si půjdou nakoupit nebo že půjdou do restaurace nebo že pojedou na dovolenou. Ne, že začnou se sebou něco dělat.

### **• Lidé se domnívají, že když si vaří doma - že se stravují výrazně líp ...**

Není to pravda. Je to opravdu jenom jejich dojem. Podívejte se, co ti lidé mají v nákupním košíku!

Je tam hromada pochutin a dalších průmyslově vysoce zpracovaných potravin. A taky je v něm spousta alkoholu. To mi nikdo nemůže popřít, že se teď výrazně víc chlastá. Kdybychom jedli zdravěji, tak rozhodně nepřibere celá republika v průměru 6 kilo a děti 2 kg. Ještě hůře jsou na tom Američani, kteří podle nedávno publikované studie po vyhlášení restriktivních opatření začali nabírat tempem cca 0,25 kg / 10 dní. Pokud to přepočteme na dobu trvání těchto restriktivních opatření, vyjde nám, že jde o přírůstek téměř 12 kg a možná dnes už i více.

### **• Čím to je?**

Většina lidí má pocit, že jsou teď strašně, strašně vystresovaní, strašně omezení, že jim vlastně někdo ukradl jejich život. Takže si to chtějí vynahrazovat.

Já se obávám, že doba post-covidová bude o dalším nárůstu váhy, protože kdy jindy měli lidi tolik příležitostí se nad sebou zamyslet a začít žít trochu jinak. Ale na druhou stranu to chápu. Pokud ti, kteří na sebe dobrovolně vzali zodpovědnost za dění v tomto státě, kolem sebe šíří strach a nenávist a budují příkopy mezi námi, pak je velmi těžké této atmosféře strachu a hysterie nepodlehnout a soustředit se na to, co je pro mě, mé nejbližší a pro celou planetu opravdu dobré. Takže to pak mnozí z nás zvládají jen zažírat a zapíjet a nadávat na všechny a všechno kolem sebe...

Až se vrátí zpátky do práce z homeoffice, tak už tolik volného času na to mít nebudou a mnozí uvolněné restriktce využijí spíše k nákupům (aby si vynahradili ono „utrpení“ z nemožnosti hromadit), než k péči o sebe. Takže jestli přibrali v době tvrdého lockdownu, tak se obávám, že teď to bude ještě horší.

- **Kam směřujeme se stravováním „do roka a do dne“ ... a dál?**

Naštěstí je čím dál tím víc „procitnuvších“, tedy lidí, kterým docházejí souvislosti a mnohem víc o sobě a svém životě, a tedy i životním stylu (a tím pádem i o výživě) přemýšlejí. Důležité z mého pohledu je, že se člověk zajímá o kvalitu toho, co do pusy strká a že se na jídlo více soustředí.

Nůžky se postupně rozevírají stále víc: na jedné straně je skupina lidí, která si uvědomuje, že chce žít jinak, protože pak si bude svůj život prožívat a užívat, a nejen přežívat. A na druhé straně jsou lidé typu - oběť, kteří vše přehazují na všechny kolem sebe, dožadují se výhod, na které mají přeci „právo“, skuhrají nad nepohodou a smůlou, ale zodpovědnost za svůj život (a tedy i zdraví) do svých rukou nikdy nepřevzou. Ti budou vždy hledat nějakého viníka mimo sebe, nikoli uvnitř sebe...a většinou dopadnou blbě.

- **Jak vytváříte stravovací plány pro své klienty?**

Snažím se člověka vždy navnímat a pochopit: To, jak žije, jakou má filozofii a zda je jeho přemýšlení slučitelné s tím, co chce. Jak přemýšlí sám o sobě, jak si sám sebe cení, jak je vědomý i sám sebe...

Prostě jde mi o zjištění celé řady zevních faktorů, myšlenek a emocí, které následně formují jeho životní styl, a tím pádem i stravování. Protože to je to zásadní, co je potřeba znát, pochopit a zpracovat či přepracovat - především vztah sám k sobě, změnit úhly pohledu... protože jinak nemá změna jídelníčku žádný význam a jde pouze o krátkodobou záležitost... Pokud chci trvalou změnu, nemohu chtít jen změnit jídelníček. To je naprostá utopie.

Na druhou stranu je třeba vše „šít“ na míru konkrétnímu člověku.

Tabulkové hodnoty a všeobecná doporučení jsou sice krásná věc, ale každý z nás jsme jiný - vnitřně i zevně. Nejsme jen chemickým reaktorem, do kterého nasypeme potřebné živiny a očekáváme, že vždy proběhne jedna a ta samá chemická reakce a z nás vypadne jeden a ten samý produkt. Jinými slovy: když dva dělají totéž, doberou se často každý jiného výsledku. A naopak, k vrcholu vede vždy několik cest a všichni se nakonec sejdou na jednom místě, pokud to

nevzdají. Jen občas zjistí, že někdy je třeba jít jinou cestou. A pomoci najít tu dobrou, vyhovující, a tím pádem i udržitelnou cestu s měřitelným výsledkem, to je právě moje práce.

Nejde o žádnou revoluci ve stravování - ta nikdy nic dobrého nepřinesla, ale o to, aby stravování bylo pro klienta příjemné, vyhovující, a tím pádem i dlouhodobě udržitelné.

- **Univerzální radu ke zdravému jídelníčku, prozradíte?**

Ano, můžu, to není žádné moje tajemství, ale všeobecně přijímaný fakt: největším problémem v našem stravování jsou vysoce průmyslově zpracované potraviny.

Tak je vyhodte ze svého jídelníčku a orientujte se na základní, tzv. skutečné potraviny, ze kterých si správným způsobem připravíte jídlo, které vám chutná a přináší pozitivní emoci. A ve druhé řadě - dívejte se na jídlo jako na svého přítele, který vám pomáhá. A myslete na to, že opravdový přítel nad vámi nikdy nepřevzme kontrolu a moc, protože pak to není přítel, ale uzurpátor.

Pojďme jíst jenom třikrát denně. Pojďme jíst základní potraviny. Pojďme si říct, jakým způsobem upravit jídlo tak, aby to bylo v pořádku.

- **Před změnou jídelníčku, hubnutím - je vhodné podstoupit nějaké vyšetření?**

Každému doporučujeme, aby si skočil k doktorovi na preventivní prohlídku, spojenou se základním biochemickým rozbořem krve.

Potřebujeme znát i jeho dosavadní stravování, ideálně spojené s tím, co všechno se stalo a jaké emoce jej v ten konkrétní den řídily. Potřebujeme i celou řadu dalších osobních informací o jeho životě - poměrně dlouhý vstupní pohovor je pro nás absolutně zásadní a mnohdy trvá i dvě hodiny. Pro mě je totiž důležité nejen informace „nasát“, ale i klientovi něco předat, aby už na první schůzce celou řadu aspektů pochopil a začal na sobě pracovat. A samozřejmě potřebujeme znát i „technikálie“ - tedy tělesnou skladbu, hodnotu klidového metabolismu a využití živin po 12 hod lačnění a variabilitu srdeční frekvence.

- **Je vhodné zařadit před samotnou změnou nějaký detox?**

Tohle není moje parketa, mám na detoxy svůj názor, a proto je nedělám a ani nedoporučuji. Ale to je moje cesta, někdo jiný může mít jiný názor.

- **Stále platí jíst 3 - 5x denně? Co když jsem sova, nebo skřivan?**

Já se už poměrně dlouho přikláním k tomu, že zdravému dospělému člověku postačují 2-3 jídla denně.

Ale zase nelze paušalizovat. Jsou situace, kdy je 5 menších jídel výhodnějších - například u aktivních dětí či při specifických onemocněních. A pokud jde o cirkadiánní rytmus (biorytmus 24 hodin), myslím si, že jde o jednu ze zásadních věcí, kterou je dobré zohledňovat. Aby příjem jídla byl pro člověka přirozený, protože pokud donutíme sovu brzy ráno vstávat, pak nemůžeme očekávat, že se bude těšit na snídani, na rozdíl od skřivana, který bude vstávat ve stejný čas a pro kterého je brzká snídaně přirozeností. Ale všechno se dá změnit - doba a společnost se nás snaží unifikovat a přeje spíše skřivanům, takže i sova, pokud zapracuje, může si svým cirkadiánní rytmus přizpůsobit skřivanům. Chce to vůli, a především pravidelný režim.

- **Co musí jídelníček obsahovat, aby byl dostatečný a zdravý?**

Každý jsme individuální a máme jinak velký talíř.

Ale pro všechny z nás by mělo platit, že třetinu až polovinu tohoto našeho individuálního talíře by měla být zelenina, na minimálně čtvrtině talíře by měl být zdroj kvalitních bílkovin, tzn. maso, sýry, vejce, tempeh, tofu atd. A zbývající část by měla být tvořena přílohou, tedy bramborami, rýží, pečivem, ... K tomu je třeba přidat přiměřené množství správného tuku - olivového oleje, másla apod. A ještě by tam měl být kus ovoce a třeba kostička čokolády. To je všeobecné, paušální doporučení. Ale trochu jiný talíř bude mít vegan, výrazněji jiný bude u vyznavače paleo a zcela jiný bude mít masožrout (carnivore diet).

- **Co určitě nesmí doma chybět v ledniče?**

Jsou to základní, zdůrazňuji základní, potraviny na 2-3 dny tak, abyste si z nich mohli připravit zdravé jídlo.

Ovoce, zelenina, vejce, máslo, nerafinované oleje, čerstvé maso či ryba, kvalitní sýry a zakysané výrobky. A asi bychom toho našli i více. Ale tohle je základ, ze kterého se vždy kvalitně najíme. Nezapomínejme, že je tu ještě spíží na věci, které nepotřebují chlad: pečivo, rýži, těstoviny, ...

- **Je vhodné spočítat si u nového jídelníčku jouly či kalorie?**

Ano. Je. Pořád musíme respektovat pravidlo příjem/výdej.

Byť se nám mnozí snaží namluvit, že není třeba si hlídat kolik čeho sním, protože to zásadní je pouze kvalita toho, co jím. Ale prostě vždy bude platit to, že chci-li zhubnout, potřebuji mít příjem o něco nižší, než výdej a musím jíst kvalitně – tedy musím jíst vědomě. Což je občas hodně složité – žijeme v nadbytku a vytváření si vlastních limitů a pravidel mnohdy bolí, zvláště, pokud pořádně nevím, proč to všechno dělám a necítím u toho onu pozitivní emoci změny k lepšímu.

Děkuji za rozhovor.

---

Copyright © 2022

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)