

Dietoložka Karolína Hlavatá

## Dietoložka Karolína Hlavatá

22.02.2012 13:00



Dietoložka Karolína Hlavatá

**Chtěli byste nakupovat zdravé potraviny, ale nevyznáte se v informacích na obalech? Podle čeho se při nákupu potravin řídit? Má vůbec cenu držet nějakou dietu? A jak sestavit ideální jídelníček? Na tyto a další otázky se ptejte dietoložky Karolíny Hlavaté v chatu on-line deníku TÝDEN.CZ ve středu 22. února od 13 hodin.**

PhDr. Karolína Hlavatá absolvovala bakalářské studium veřejné zdravotnictví na 3. lékařské fakultě v Praze a na Masarykově univerzitě v Brně vystudovala obor zdravotní vědy - pedagogická specializace výživa člověka. Od roku 2003 pracuje jako dietolog v Endokrinologickém ústavu v Praze. Zároveň se věnuje postgraduálnímu studiu v oboru fyziologie a patofyziologie člověka. Publikuje v domácích i zahraničních časopisech, aktivně se účastní kongresů, konferencí a přednáškových akcí pro odbornou i laickou veřejnost.

TISK NAHORU

### VLOŽTE DOTAZ

Vaše jméno:

Dotaz:



Kód z obrázku:

ODESLAT ►

## CHAT

Aneta K.

Dobrý den,

zajímám se o zdravou výživu, ale není mi jasná jedna věc. Kolik kalorií by měl normální, zdravý dospělý člověk přijmout za jeden den? Názory v jednotlivých knihách se dost rozcházejí.

Děkuji za odpověď

**Dietoložka Karolína Hlavatá** Celkový energetický příjem závisí vedle věku na pohlaví, výši fyzické aktivity a zdravotním stavu. Podle současných

výživových doporučení by ženy starší 18 let měly mít energetický příjem 9200 kJ (tj. 2200 Kcal), muži 10 000 kJ (2400 Kcal).

Karolína

Chtěla bych se zeptat, zda považujete sladké cereálie pro děti, nejrůznější tyčinky a svačiny pro děti (Bebe Brumík a podobně) za vhodnou snídani či svačinu pro děti do školy? Díky.

**Dietoložka Karolína Hlavatá** Dobrý den, za splnění určitých předpokladů můžete takovou svačinu nebo snídani zařadit. První podmínkou je pestrost -

to znamená, že je velice důležité střídat různé druhy snídaní a svačin, nezaměřit se pouze na jeden typ. A druhou - aby snídaně nebo svačina byla vyvážená, je důležité např. k Brumíkovi přidat i hrnek mléka, aby dítě získalo i dostatek bílkovin. Samozřejmě je také důležité započítat sacharidy obsažené v tyčince nebo podobné potraviny a ten den již dítěti nedávat více sladkostí.

Petra

Paní doktorko, ráda bych nakupovala zdravě, jak nás neustále odborníci nabádají, ale nevím, jak toho docílit. Jak zjistím, kolik kalorií má potravina? A existuje nějaká poučka, jak se vyznat v tom, co se píše na obalech potravin?

**Dietoložka Karolína Hlavatá** To je na delší povídání:-) První pomůckou vám může být označení loga Víím co jím na obalech výrobku. Pokud daný

produkt nese takovéto označení, máte jistotu, že kupujete výrobek s nízkým obsahem sodíku, zdraví škodlivých trans mastných kyselin a nasycených mastných kyselin, dále že výrobek neobsahuje přemíru přidaného cukru a je bohatý na vlákninu. To vše vám poví jedna značka. A dále to jsou samozřejmě nezbytné údaje na obale výrobku. Zde je uveden zpravidla energetický obsah (vztaženo na 100 g výrobku, pozor, někdy uvedeno na 1 porci, kterou výrobce definuje). Energie je buď v kilojoulech (kJ) nebo kilokaloriích (Kcal). 1 kcal = 4,1 kJ. Dále bývá uveden obsah bílkovin, tuků, sacharidů, popř. vlákniny nebo jiných nutrientů. Pokud není uvedeno toto značení, uvádí výrobce složení produktu. Na prvním místě je surovina, které je v produktu nejvíce a další jsou v sestupném pořadí. Bližší informace o značení potravin najdete také na [www.szu.cz](http://www.szu.cz). A pro zdravé stravování ještě jedna zásada - jíst pestře a z hlediska složení je dobré se řídit tzv. potravinovou pyramidou (také např. na [www.szu.cz](http://www.szu.cz)).

---

**Pavel** Jaké máte zkušenosti s dietami? Doporučila byste nějakou?

Pavel Novotný

**Dietoložka Karolína Hlavatá** Dobrý den, přísné redukční diety jsou až v ojedinělých případech (vysoký stupeň obezity a dieta musí být dodržována pod dohledem lékařů) kontraproduktivní, protože je tu vysoké riziko jo-jo efektu. Chcete-li hubnout, je nevhodnější poradit se o svém jídelníčku s odborníkem a provést úpravy namíru. U mužů bývá nejčastějším problémem nepravidelný jídelní režim přemíra tuků. Dobré informace o hubnutí najdete např. na [www.istob.cz](http://www.istob.cz) nebo [www.rozumnehubnuti.cz](http://www.rozumnehubnuti.cz). Hlavně žádné hladovky!

---

**Katka** Dobrý den,

uvažuji o tom, že bych začala s krabičkovou dietou. Někde se ale píše, že to není zdravé. Co si o ní myslíte Vy?

**Dietoložka Karolína Hlavatá** Krabičková dieta má poměrně nízký energetický příjem, takže sice budete dobře hubnout, ale je tu riziko, že také po skončení "krabičkování" půjde váha nahoru. Nevýhodou je také to, že se člověk nenaučí si sám sestavit vhodný jídelníček, což zmíněné riziko jo-jo efektu ještě zvyšuje. Vhodnější je poradit se o svém jídelníčku s nutričním terapeutem a provést změny namíru, včetně vysvětlení zásad správného redukčního režimu. Pak nejen že zhubnete, ale je velká šance, že vám změny vydrží po dlouhou dobu, protože vám budou vyhovovat.

---

**Stanislava** Dobrý den, moje dcera (17 let) se stala před pár měsíci

vegetariánkou. Myslíte, že je to v jejím věku vhodný postoj ze zdravotního hlediska? Nevím, co pro ni vařit, aby měla dostatek živin. Děkuji za odpověď.

**Dietoložka Karolína Hlavatá** Alternativní způsoby stravování v době dospívání vhodné nejsou. Vegetariánství je ještě tak snesitelnou variantou, veganství (odmítání všech potravin živočišného původu může být velmi rizikové). U vegetariánů hrozí především nedostatečný příjem železa a vitamínu B12, protože se nacházejí především v červeném masu. U mladých dívek je pak zvýšené riziko vzniku chudokrevnosti. Ať dcera jí dostatek mléčných výrobků, vajec, ryb a nevynechává ani drůbež. Chybění bílkovin by mohlo vést k výrazné únavě a snížené odolnosti organismu proti infekcím.

---

**Kristýna K** Dobrý den, existuje nějaká spolehlivá dieta proto celulitidě? Myslím co zdravého jíst kromě toho, že člověk cvičí. Děkuji za odpověď.

**Dietoložka Karolína Hlavatá** Spolehlivá dieta bohužel neexistuje. Svou roli sehraává vedle životního stylu i genetika a s tou se příliš válčit nedá. Nicméně pohyb, dostatečný pitný režim, masáže, promazávání kůže a vyvážený jídelníček mohou celulitidu výrazně zlepšit. vyhněte se také výkyvům hmotnosti, jak ve smyslu úbytku, tak případných rychlých přírůstků.

---

**Libor R** Má velká konzumace medu (20 kg za rok) vliv na úroveň cukru v krvi a je opravdu tak zdravý jak se publikuje. Děkuji.

**Dietoložka Karolína Hlavatá** Med je zcela jistě zdravý, nicméně i zde platí, že i dobrého pomálu. Jednoduché sacharidy by měly v našem jídelníčku hradit asi 10 % z celkového energetického příjmu, což je při energetickém příjmu 10 000 kJ asi 60 g. To odpovídá vaší denní spotřebě medu. Pokud nesníte již žádné jiné jednoduché sacharidy, je to v pořádku. V opačném případě můžete přibírat, přičemž s nadváhou souvisí i riziko cukrovky a dalších nemocí.

---

**Anna** Platí, že si ráno mohu dopřát vydatnou a kalorickou snídani a tělo se s tím srovná během dne? Nebo je lepší snídat méně?

**Dietoložka Karolína Hlavatá** Snídaně by měla hradit asi 25 % z celkového energetického příjmu, což při celkovém příjmu energie 9200 kJ činí 2300 kJ. Pokud máte velký energetický výdej během dne a jste štíhlá, může být snídani i vydatnější. Každopádně je důležité pravidelně snídat, vyhněte se hladu během dne a podle studií je prokázáno, že ti, kdo snídají, jsou i štíhlejší.

---



**Petra** Dobrý den,  
máte tip na potraviny, které eliminují únavu? Děkuji a přeji hezký den

**Dietoložka Karolína Hlavatá** Tak v první řadě je důležitý dostatečný energetický příjem - přísné redukční diety bývají spojeny s únavou a dále bývá příčinou únavy nízký příjem bílkovin. Pro zdravého, průměrně fyzicky aktivního dospělého je důležité zajistit alespoň 1 g bílkovin/kg tělesné hmotnosti/den. Proti únavě pomáhají i mastné kyseliny řady n-3 (zdrojem hlavně mřské ryby), dostatečný pitný režim, potraviny obsahující zinek (např. celozrnné potraviny, mořské plody) a samozřejmě dostatečný příjem ovoce a zeleniny, která je na vitamíny a minerální látky bohatá

---

**Zdeněk V.** Myslíte si, že cena obecně reflektuje kvalitu potravin? Platí, že dražší cornflakes jsou zdravější než ty levnější?

**Dietoložka Karolína Hlavatá** Cena potravin nemusí vždy odrážet jejich kvalitu. Rozhodně neplatí, že konkrétně u cornflakes musí být ty dražší kvalitnější. Při výběru by měl rozhodovat obsah vlákniny, přidaného cukru a sodíku.

---

**Saša** Dobrý den,  
co si myslíte o živočišných tucích? Jednou slyším, že mazat chleba margarínem, jindy zase máslem. Co je podle Vás lepší?

**Dietoložka Karolína Hlavatá** Dobrý den, živočišné tuky obsahují vyšší množství nasycených mastných kyselin a cholesterolu, tedy látek, které jsou spojeny s rizikem aterosklerózy a dalších onemocnění srdce a cév. Rostlinné tuky cholesterol neobsahují a mají i výhodnější složení mastných kyselin. Výjimku tvoří pouze palmový a kokosový tuk. Konzumace kvalitních margarínů vyrobených moderní metodou ztužování (neobsahují zdraví škodlivé trans tuky) zdraví jednoznačně přispívá. Při výběru kvalitního margarínu vám může pomoci i přítomnost loga vím co jím na obale výrobku. Logo zaručuje, že výrobek splňuje kritéria pro nízký obsah trans tuků a nasycených mastných kyselin. Nicméně občasná konzumace másla na škodu není, větším rizikem jsou např. uzeniny.

---

**Andrea** Dobrý den,  
snažím se již několik měsíců otěhotnět, ale stále se nedaří. Lékař mi doporučil změnit stravovací návyky. myslíte si, že to skutečně může mít vliv? Díky

**Dietoložka Karolína Hlavatá** Kvalita stravy je pro zdárné otěhotnění velmi důležitá, vedle toho je samozřejmostí nekouřit a také omezit příjem

alkoholu. Prekonceptně je doporučováno jíst kyselinu listovou. Pokud máte nadváhu, je dobré se pokusit zhubnout, protože nadměrná hmotnost bývá jednou z velmi častých příčin neúspěchů při snaze otěhotnět.

---

**Růžena**

Dobrý den,  
chtěla bych zhubnout. Pokouším se o to, ale né s dobrými výsledky, asi nemám dobrou vůli. Bylo by pro mne nevhodnější sestavení jídelníčku na "tělo"?  
Děkuji za odpověď

**Dietoložka Karolína Hlavatá**

Dobrý den, v první řadě si musíte najít dobrou motivaci k hubnutí. S tím vám může pomoci i návštěva psychologa zaměřeného na problematiku obezity. Dodržování jakéhokoli jídelníčku, tedy i sestaveného na míru, bude vyžadovat vaše nasazení, bez toho to bohužel nejde.

---

**jan Pokorný**

Hallo! Nejstarší muž světa se nijak neomezoval. Svůj věk hodně přes 100 let zdůvodňoval tím, že jedl 2x denně, pracoval do 90 let a nebál se smrti. Jinak se v ničem neomezoval. Co vy na to?

**Dietoložka Karolína Hlavatá**

Šťastný to člověk:-)

**jan Pokorný**

Škoda, že paní Hlavatá tak brzy přestala odpovídat. Protože nic světoborného nestihla říci. Stravování a potravinový a dietologický program je velký kšeft. Pokud však budou firmy podvádět a bude nedokonalá kontrola potravin, tak i relativně zdravá ale nakažená potraviny či toxická nás může i zabít. Není to prostě jednoduché.

**Dietoložka Karolína Hlavatá**

Samozřejmě řada firem se snaží vyrábět levné výrobky s použitím nekvalitních surovin a kontrola není vždy dokonalá. Důležité je neorientovat se jen podle ceny, ale sledovat složení výrobků, jednotlivé produkty porovnávat, případně se orientovat podle výsledků testů potravin nebo log zaručujících kvalitu na obale výrobku.

---

**Lucie B.**

Dobrý den. Myslíte si, že v 64 letech je možné ještě vůbec zhubnout? Nikdy jsem nebyla vyloženě hubená. Poslední leta však přibírám a všechny sukně jsou mi už malé. Chci s tím něco dělat, ale má to cenu? Jaké potraviny mám jíst? Obecně jím celkem málo, tak nechápu, proč pořád kynu. Vždycky jsem měla kolem 65 kg při výšce 164 cm. Nedávno jsem se přehoupla pře 70 kg a bojím se, že to půjde výš. Předem díky za odpověď!

**Dietoložka Karolína** Dobrý den, mírný přírůstek hmotnosti je se stoupajícím

**Hlavatá** věkem zcela normální. Je způsoben jednak hormonálními změnami, jednak fyziologickým úbytkem svalové hmoty a tedy i celkovým zpomalením metabolismu a nárůstem tukové hmoty. Důležité je dodržovat pestrý, pravidelný jídelníček s dostatkem bílkovin (přednostně libové maso, polotučné mléčné výrobky, luštěniny), zeleniny, a nevynechat pravidelnou pohybovou aktivitu. Výrazné hubnutí rozhodně není namístě, stěžejní je spíše dlouhodobé udržení hmotnosti.

---

**Marcela S.** Je možné zhubnout, pokud budu jíst jen potraviny s logem Vím, co Jím?

**Dietoložka Karolína Hlavatá** Tak takto jednoduché to není. Logo vím co jím zaručuje, že daný produkt obsahuje nízké množství nasycených mastných kyselin, neobsahuje trans mastné kyseliny, má nízký obsah přidaného cukru, sodíku a je bohatý na vlákninu. Tato kritéria jsou považována z hlediska zdraví za velmi důležitá. Nicméně je potřeba při výběru potravin sledovat i celkový energetický obsah a dbát na pestrost a vyvážený jídelníček.

---