

Alternativní výživové směry np2427



Veronika Kulyková
Obor: APKIN

RAW STRAVA

- RAW nebo-li syrová strava je založena na konzumaci potravin, jejichž tepelná úprava nepřesáhla 42–45 °C
- Dělení
 - syrová omnivorní strava
 - syrová vegetariánská strava
 - **syrová veganská strava (=živá strava, vitariánství)**

Sacharidy

- Různé druhy ovoce, zeleniny, klíčené obilniny a luštěniny.
- Sacharidy ve formě celých potravin obsahují vyšší množství živin než potraviny rafinované.
- Živá strava většinou obsahuje potraviny s nízkým až středním glykemickým indexem.

Bílkoviny

- Hlavním zdrojem bílkovin jsou v syrové veganské stravě ořechy a semena.
- Dále listová zelenina, zeleninové šťávy klíčky a některé druhy ovoce.

Tuky

- **Nasyčené MK:** kokosový nebo kakaový tuk.
- **Mononenasyčené MK:** avokádo, ořechy, olivy a olivový olej.
- **Není jisté, zda lze zajistit optimální příjem EPA a DHA, nebo jen takový, aby bylo zabráněno deficitu.** Možností je i suplementace formou doplňku výživy rostlinného původu.
- **Trans mastné kyseliny:** V živé stravě nejsou zastoupeny vůbec nebo jen v minimálním množství.
- **Cholesterol:** jen potraviny živočišného původu, tělo je schopné cholesterol syntetizovat, a to v množství asi 800–1000 mg denně.

Mikronutrienty

- U některých druhů potravin rostlinného původu je možné vstřebatelnost těchto látek zvýšit pomocí namáčení, klíčení a fermentace
- **Nutnost suplementace vitamínu B12**
- **Vápník**
- Získat denní výživovou doporučenou dávku vápníku (800–1200 mg) může být pro vegetariány obtížné. Ze zeleniny s nízkým obsahem oxalátů (brokolice, kapusta, listy tuřínu, řepička) je ho do těla absorbováno asi 40–61 %. Zdrojem vápníku jsou také mandle a čerstvé i sušené ovoce. V případě nízkého příjmu vápníku se doporučuje suplementace.
- **Železo**
- Pro lepší vstřebatelnost železa ze semen, ořechů, obilnin a luskové zeleniny je vhodné využít namáčení, klíčení nebo fermentaci. Tyto procesy snižují obsah fytátů a většinou zároveň zvyšují obsah vitamínu C. Tím se zlepšuje celková absorpce železa. Dalším zdrojem železa je čerstvé i sušené ovoce, zelenina a mořské řasy.
- **Zinek**
- Zinek je obsažen především v ořechách, semenech, obilninách a luštěninách. Klíčení odstraňuje fytáty a zlepšuje vstřebávání zinku.

Živá strava v prevenci a léčbě některých onemocnění

- **Revmatoidní artritida**
- snížení ranní ztuhlosti, otoků a bolesti kloubů,
- úbytek na váze
- mírné zlepšení došlo u sledovaných hodnot při testech krve, moči a rentgenových snímcích.
- Zaznamenáno bylo i zlepšení střevní flóry, snížení cholesterolu v krvi a zvýšení koncentrace antioxidantů
- Davis aj. (2010) uvádí, že veganská nebo živá strava může poskytovat při léčbě revmatoidní aritidy určité výhody. Pro formulaci konkrétních doporučení je ale potřeba provést další výzkumy.

Živá strava v prevenci a léčbě některých onemocnění

- **Rakovina**
- Živá strava snižuje riziko vzniku některých druhů rakoviny (díky obsahu řady protektivních látek a naopak absenci některých potenciálně škodlivých látek)
- Nebyl však proveden zatím žádný výzkum, který by potvrdil schopnost živé stravy rakovinu léčit
- U osob, které se stravovali živou stravou byly naměřeny nízké hodnoty růstových faktorů, včetně IGF-1 => inzulínu podobný růstový faktor, podporuje vývoj nádoru tím, že zvyšuje buněčné dělení a snižuje úmrtnost rakovinných buněk. Vysoké hodnoty IGF-1 jsou spojovány se zvýšeným rizikem vzniku rakoviny prsu, prostaty a tlustého střeva
- Byly provedeny studie, které sledovaly vliv konzumace syrové zeleniny na riziko vzniku rakoviny, tento vliv potvrdily v případě rakoviny prsu (3 studie), tlustého střeva a konečníku (5 studií potvrzuje, 2 studie vliv neprokázaly), jícnu (9 studií), ženských reprodukčních orgánů (2 studie), žaludku (10 studií), plic (2 studie potvrzují, 1 studie vliv neprokázala), úst, hltanu a hrtanu (9 studií potvrzuje, 1 studie vliv neprokázala), slinivky břišní (1 studie)

Živá strava v prevenci a léčbě některých onemocnění

- **Kardiovaskulární onemocnění**
- Byl pozorován příznivý vliv na hodnoty LDL cholesterolu, zánětlivých parametrů, triglyceridů a krevní tlak.
- Zvýšené riziko pro vznik kardiovaskulárních onemocnění naopak představovalo snížení HDL cholesterolu a zvýšení homocysteinu (deficit vitamínu B12).
- Nebezpečí tak pro vitariány představuje především nedostatek vitamínu B12, vitamínu D a omega-3 MK

Živá strava v prevenci a léčbě některých onemocnění

- **Diabetes**
- Živá strava působí preventivně díky schopnosti snižovat váhu, cholesterol, krevní tlak a hodnoty triglyceridů.
- Program, který pro léčbu diabetu navrhuje Gabriel Cousens, využívá především zelené šťávy a organickou živou stravu s nízkým glykemickým indexem a vysokým obsahem minerálů. Během jeho programu, po jednom až čtyřech dnech přestává většina zúčastněných s diabetem 2. typu aplikovat insulin.
- Také v případě diabetu je hlavním rizikem nedostatek vitamínu B12, vitamínu D a omega-3 MK.
- Je uváděno, že rostlinná strava může předcházet a léčit DM II. typu, avšak studie, které by potvrdily takový vliv i u živé stravy chybí.

Živá strava v prevenci a léčbě některých onemocnění

- **Osteoporóza a zdraví kostí**
- Byla provedena studie, která sleduje vliv živé stravy na zdraví kostí a bylo zjištěno, že kostní minerální denzita byla u pozorovaných výrazně nižší, současně však byly naměřeny výrazně nižší zánětlivé parametry a významně vyšší hodnoty vitamínu D (díky vystavení slunečnímu záření) než u kontrolní skupiny omnivorně se stravujících osob. Davis aj. (2010) dodávají, že ukazatele odbourávání a novotvorby kostní hmoty byly shledány jako srovnatelné s omnivorní skupinou.

Živá strava v prevenci a léčbě některých onemocnění

- **Nadváha a obezita**
- Studie zabývající se vlivem živé stravy na obezitu a nadváhu potvrzují její významný vliv na redukci váhy.
- **Zdraví zubů**
- Živá strava může představovat vyšší riziko vzniku zubních erozí. Zejména při konzumaci velkého množství ovoce (především citrusů).

- Kudlová aj. (2009) uvádí, že bylo prokázáno, že **konzumace 400 a více gramů zeleniny a ovoce denně, snižuje riziko vzniku kardiovaskulárních chorob a některých druhů rakoviny. A přispívá také ke snížení rizika vzniku obezity a hypertenze.**

Nutriční adekvátnost živé stravy

- **Příjem energie**
- Kaloricky příjem vitariánů je často nižší než jsou současná výživová doporučení.
- V případě nedostatečného příjmu energie klesají hodnoty BMI pod normální rozmezí a u žen může nastat dokonce amenorea.
- **Vitamin B12**
- Řada studií potvrzuje nebezpečnost nedostatku vitamínu B12 a nemožnost spoléhat se na jeho rostlinné zdroje. Suplementace tohoto vitamínu je pro osoby, které se chtějí dlouhodobě stravovat živou stravou, nezbytná.
- **Ostatní nutrienty**
- Řada studií ukázala, že v závislosti na skladbě jídelníčku nemusí živá strava zajišťovat dostatečný příjem bílkovin, vitamínů skupiny B, vitamínu E, vápníku, mědi, jódu, železa, selenu, zinku a omega 3 mastných kyselin. Některým z těchto karencí lze předejít sestavením vhodného jídelníčku nebo suplementací.

Krátkodobé využití živé stravy

- Pročištění organismu;
- redukce TH – velký objem a obsah vlákniny, nižší energetický příjem;
- podpora přirozeně detoxikačních schopností těla, především činnosti jater, tlustého střeva a ledvin;
- **odlehčovací ovocné a zeleninové dny** - často jednodenní záležitost, vhodná u obézních, hypertoniků, u pacientů s dyslipidemiemi a diabetiků neléčených inzulínem.

Dlouhodobé využití živé stravy

- Tento způsob stravování není možné doporučit k dlouhodobému užívání;
- nejvíce ohroženou skupinou jsou děti a těhotné ženy;
- je důležité mít dostatečné znalosti v oblasti výživy a pravidelně sledovat svůj zdravotní stav;
- pozornost by měla být věnována především dostatečnému příjmu energie, bílkovin, vápníku, esenciálních mastných kyselin, vitamínu D, jódu a suplementaci vitamínem B12.

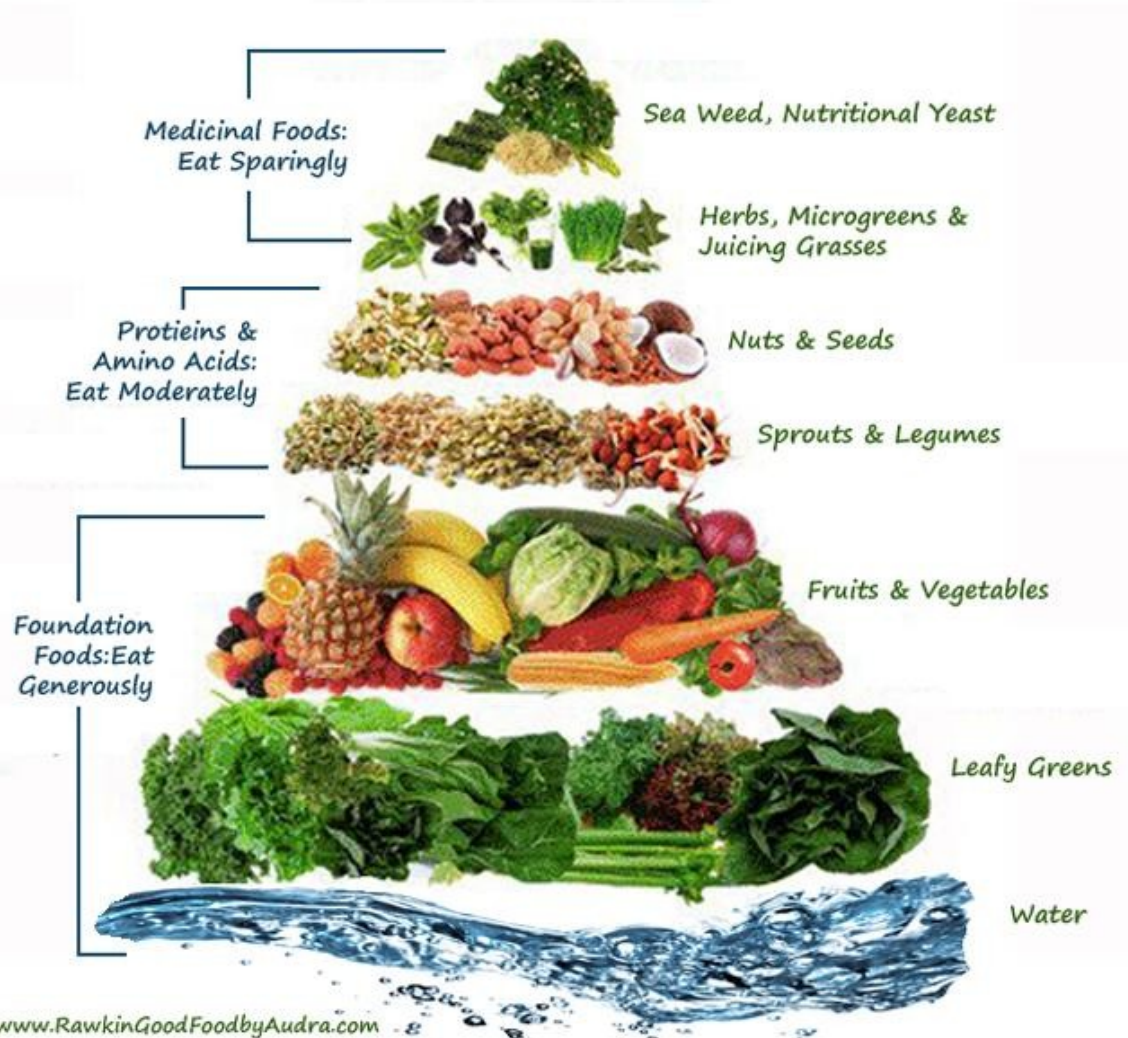
Výhody

- Nižší obsah tuků, sodíku a cholesterolu;
- obsahuje pozitivní látky jako draslík, hořčík, vlákninu a kyselinu listovou;
- méně nevýhodných aditiv, transnenasycených mastných kyselin a přidaných cukrů;
- studie udávají zlepšení psychického stavu (i když naprostá většina takovýchto sledování je omezena na několik týdnů a rigorózní lékařské studie dlouhodobě sledující zdravotní stav vitariánů, zejména pak dětí, v podstatě neexistují);
- možnost redukce hmotnosti;
- zvýšení energie;
- pro velkou část dnešní uspěchané, vystresované a překrmené populace ideální odlehčující režim, v případě, že je aplikován po omezenou dobu;
- ekologicky šetrné stravování, stejně jako i u dalších převážně rostlinných stravovacích směrů.

Nevýhody

- Energeticky nevyrovnaná, ochlazující a nedostatečná výživa;
- nedostatek vitamínu B12, nižší obsah energie, bílkovin a vápníku;
- snížení vstřebávání některých živin, jako na příklad lykopenu a karotenoidů;
- nedostatek omega 3 nenasycených mastných kyselin, minerálních látek, vitaminů rozpustných v tucích (A, D, E, K), mimo jiné také možnost častější únavy, a citlivosti zubů na studené a teplé, ale i na sladké;
- studie, která se zabývá evolucí, tvrdí, že pro rozvoj lidského mozku byla tepelná úprava stravy nezbytnou podmínkou;
- podle studie Kolumbijské univerzity syrová strava překvapivě vedla k mírnému snížení obranyschopnosti u sledovaných účastníků;
- podle další studie, která sledovala, jak konzumace syrové stravy ovlivňuje risk srdečně cévních onemocnění, syrová strava příznivě snižovala hladinu cholesterolu, ale také nevýhodně snižovala hladinu HDL cholesterolu, a hlavně kvůli deficitu vitamínu B12 zvyšovala hladinu homocysteinu, jehož výše je úměrná riziku vzniku srdečně cévních onemocnění a mozkové mrtvice;
- v případě konzumace syrového masa a vajec zvýšení mikrobiálního rizika;
- náročnější trávení u mnoha oslabených jedinců, starších lidí anebo osob po nemoci;
- náročnější zajištění stravy, pro většinu lidí příliš restriktivní a omezený stravovací způsob.

The Raw Food Pyramid



Ekonomická rozvaha a finanční náročnost

- Pro přípravu živé stravy je potřeba mít určité kuchyňské vybavení jako například odšťavňovač nebo dehydrátor, které jsou ve vitariánské kuchyni běžně užívanými pomocníky a pokud se tímto způsobem chce člověk stravovat, měl by do nich investovat.
- Raw potraviny jsou v porovnání s běžně dostupnými potravinami ve velkoobchodních řetězcích dražší. Kde naopak vitariáni ušetří, jsou živočišné produkty, které po finanční stránce tvoří v běžném jídelníčku největší položku.
- Při hledání cen nejběžnějších potravin pro raw stravu jsem narazila na několik stránek s prodejem ořechů, semínek a sušených plodů s různými cenami, které se budou zřejmě také odvíjet od jejich kvality.
- V následující tabulce je ukázka pár běžných potravin jak pro raw stravu, tak pro běžně doporučovaný jídelníček s jejich průměrnými cenami. V tabulce s běžně konzumovanými potravinami jsou zmíněny především potraviny, které se ve vitariánské stravě nekonzumují. Z důvodu častého zastoupení ovoce a zeleniny v obou případech a jejich vysoké proměnlivosti cen, se tato skupina potravin v tabulce příliš nevyskytuje.

Běžné potraviny	Cena	Potraviny konzumované vitariány	Cena
Olivový olej (l)	100,-	Kokosový olej (l)	477,-
Řepkový olej (l)	50,-	Mandle (kg)	599,-
Vejce (10ks)	32,-	Lískové ořechy (kg)	715,-
Máslo (kg)	171,-	Para ořechy (kg)	719,-
Mouka (kg)	11,-	Arašídý (kg)	150,-
Mléko (l)	18,-	Kokos strouhaný (kg)	149,-
Chléb (ks)	27,-	Chia semínka (kg)	200,-
Ovesné vločky (kg)	60,-	Slunečnicová semínka (kg)	150,-
Rohlík (ks)	2,-	Dýňová semínka (kg)	250,-
Rýže dlouhozrnná (kg)	70,-	Konopné semínka (kg)	290,-
Rýže jasmínová (kg)	125,-	Fíky RAW (kg)	600,-
Těstoviny (kg)	54,-	Moruše RAW (kg)	840,-
Brambory ČR (kg)	33,-	Datle RAW (kg)	345,-
Musli sypané s kousky ovoce (kg)	111,-	Banány (kg)	30,-
Ovesná kaše natural (kg)	175,-	Bio snídaňová směs (kg)	511,-
Bílý jogurt Hollandia (kg)	34,-	Rýžový protein (kg)	290,-
Fazole bílá (kg)	77,-	Fazole mungo (kg)	180,-
Fazole červená (kg)	81,-	Fazole adzuki (kg)	184,-
Vepřová pečeně bez kosti (kg)	169,-	Avokádo (ks)	30,-
Hovězí přední bez kosti (kg)	225	Batáty (kg)	79,-
Krůtí prsa (kg)	273,-	Špenát čerstvý (kg)	174,-
Kuřecí prsa (kg)	169,-	Ledový salát (ks)	50,-
Kuřecí stehna s kostí (kg)	89,-	Brokolice (ks)	37,-
Losos – filety (kg)	589,-	Pohanka (kg)	135,-



Děkuji za pozornost



Zdroje

- <https://dspace.tul.cz/bitstream/handle/15240/14959/BP.ondrej.stastny.pdf?sequence=1>
- http://www.huffingtonpost.com/2012/10/29/cooked-food-diet-primates-brains_n_2033975.html
- <http://www.margit.cz/syrova-strava/>
- <https://www.modrykonik.sk/blog/prevenar/message/pekna-stravovacia-pyramida-kto-je-vnqz1l/19512154/>
- <https://www.rawsuperfood.cz>
- <http://data.denik.cz/data/vanoce-1989-vs-2016-aneb-ceho-dnes-poridime-vic-20161222.html>
- <https://www.potravinydomu.cz>