

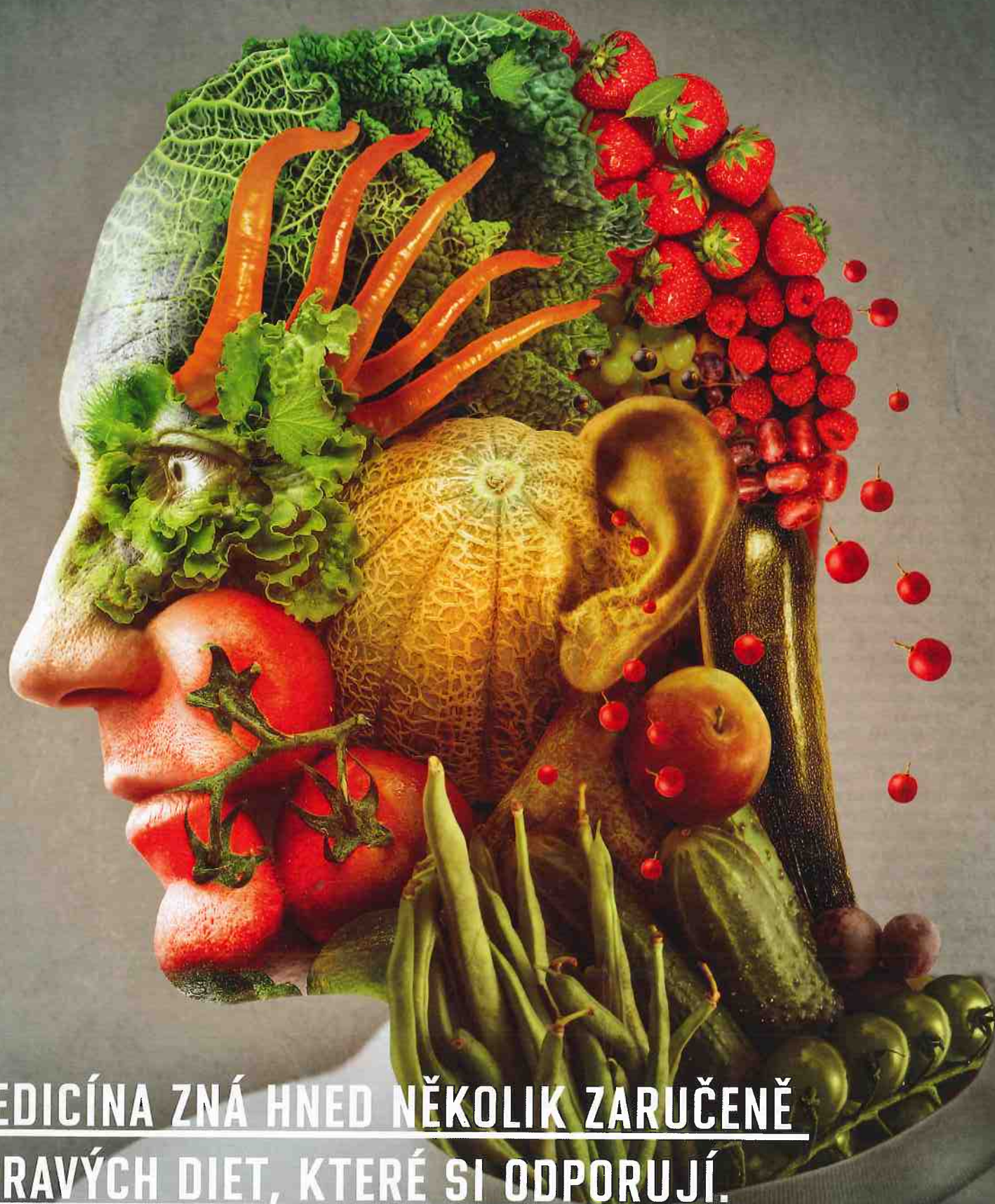


TÉMA

JAK JÍST ZDRAVĚ?

Nejdříve jsem začal na popud své lékařky jíst podle zažitých poznatků moderní medicíny o zdravé stravě. Vzápětí se mi do ruky dostal ještě modernější medicínský koncept zdravé výživy, založený na nejnovějších výzkumech, jenž byl skoro opačný než ten první. Tak jsem si nakonec dietu sestavil sám...

TEXT JIŘÍ X. DOLEŽAL
FOTOMONTÁŽ JAN IGNÁC ŘÍHA



**MEDICÍNA ZNÁ HNED NĚKOLIK ZARUČENĚ
ZDRAVÝCH DIET, KTERÉ SI ODPORUJÍ.
JIŘÍ X. DOLEŽAL TO VYZKOUŠEL NA VLASTNÍ KŮŽI**



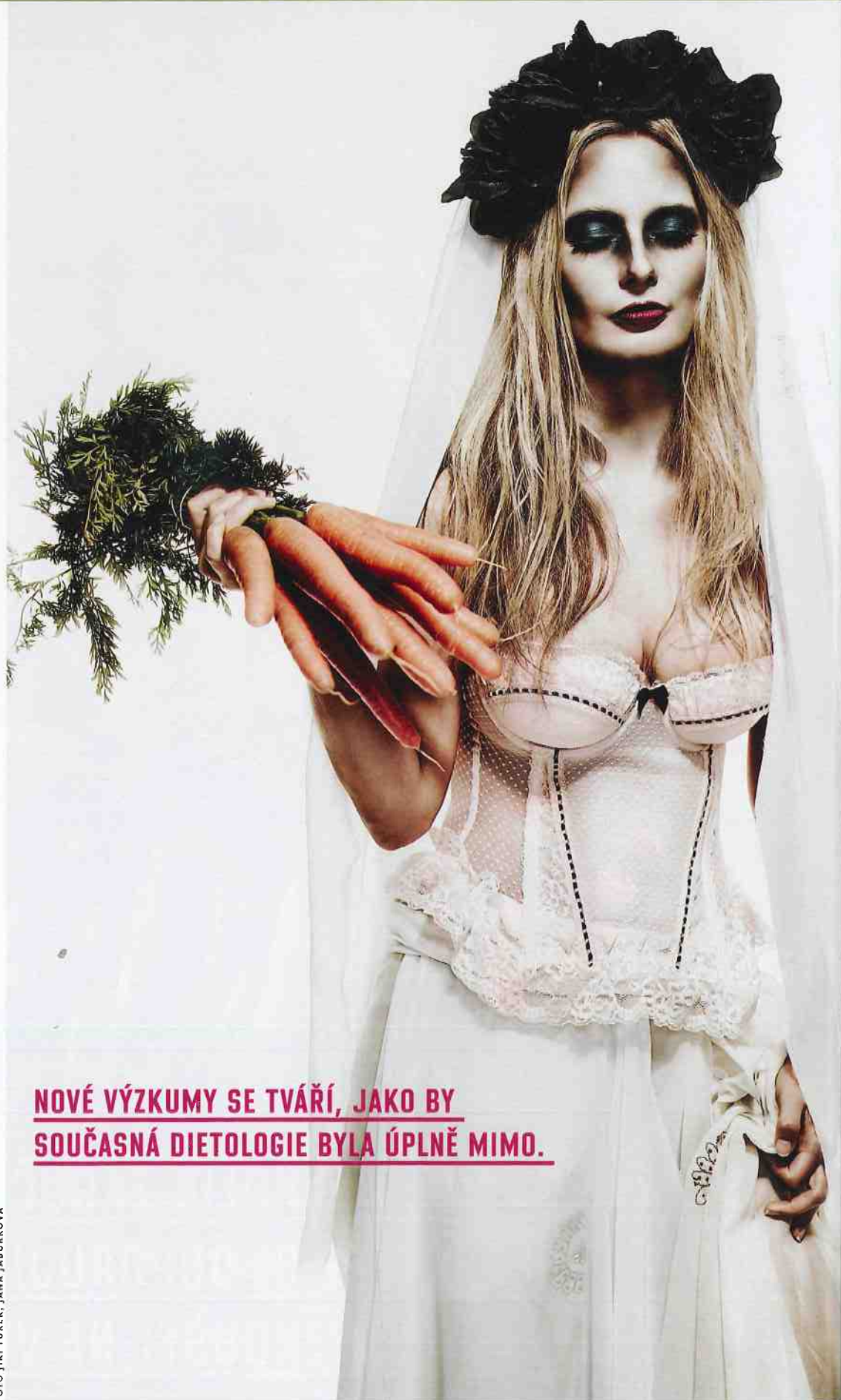
SEDÍM U POČÍTAČE a před sebou mám misku vodou zalitých ovesných vloček s medem, které jsem nechal přes noc v lednici nabobtnat. Klobásu už si nedám, a vajíčka na špeku či ořechy teprve ne. Maso můžu jenom dvakrát třikrát týdně. Vyplývá to z diety, již vypracovali odborníci z Pracoviště preventivní kardiologie IKEM. První tři týdny jsem zvládal skvěle, pak jsem ale do mailu obdržel mimořádně zajímavý článek o výživě, postavený na nejnovějších výzkumech z dat z celé Evropy, která získala fakulta sportovních studií v Brně. Článek jsem přečetl, a nyní sedím nad tou miskou ovesných vloček v rozpácích. Podle této diety, rovněž vypracované předním vědeckým pracovištěm, bych měl jíst skoro pravý opak toho, co mi nařizuje ta první. Rozhodně ne třeba ovesné vločky – prý mají nutriční hodnotu jako stromová kůra –, ale zato ořechy a vejce.

Chápal bych podobný rozpor v momentě, kdy bych porovnával diety otištěné v ženských časopisech Blběna a Šlapěna. Pod „mými“ dietami jsou ale podepsaní vědci, lékaři, dietologové a já absolutně netuším, kdo z nich má pravdu.

RIZIKOVÁ SKUPINA

Kvůli věku a svému životnímu stylu jsem ohrožená skupina z hlediska rakoviny tlustého střeva i rakoviny prostaty. Vyrazil jsem tedy na preventivní prohlídku k obvodní lékařce. Poslala mě na všemožné odběry a pak se čekalo na výsledky. V průběhu té doby se u mě projevil příznak všech chorob, jež měly testy zjistit. Říká se tomu hypochondrie. Pak konečně přišel den D, já si vzal prášek proti úzkosti a vyrazil pro výsledky. Paní doktorka pronesla: „Opravdu mě překvapuje, jak máte většinu hodnot v pořádku! Jediné, co je trochu nad normu, je cholesterol. Toho zlého máte hodnotu tři celé sedm, a já bych si představovala, abyste ho měl do hodnoty tři. Je to potřeba, protože hodně kouříte a vaše matka zemřela na mozkovou mrtvici... Je to další zbytečný rizikový faktor mrtvice či infarktu.“

Tak dlouho už mi nikdo nezalichotil – léta se považuji za prolezlého všemi nemocemi. Navíc paní doktorka mluvila rozumně. Okamžitě jsem se rozhodl, že se ozdra-



**NOVÉ VÝZKUMY SE TVÁŘÍ, JAKO BY
SOUČASNÁ DIETOLOGIE BYLA ÚPLNĚ MIMO.**

FOTO JIŘÍ TUREK, JANA JABURKOVÁ



FOTO PROFIMEDIA.CZ

Podle jedné z diet jsou vejce zakázaná, podle druhé jsou zakázané ořechy. Olivy dovolují obě.

vím. Lékařka se mě vyptala na mé stravovací návyky, pak si šla omýt obličej studenou vodou, aby ji to nepoložilo, a vrátila se s tištěným materiálem. „Léky vám nedám, zvýšený cholesterol máte ze špatné výživy. Dieta postavená na klobásách, energy drincích a camembertu je sebevražedná a nechápu, že nemáte ty výsledky mnohem horší. Dieta, kterou vám ordinuji já, navíc zároveň chrání před nadváhou.“

JAK JÍST PODLE IKEM

Dieta od paní doktorky (potažmo od IKEM) byla zcela v souladu s tím, co jsem si jako zdravou stravu představoval – přesně jak ji hlásá moderní medicína. Vybízí ke snížení obsahu tuků v jídle, u mléčných výrobků povoluje jen nízkotučné a volá po vynechání živočišných tuků. Zakazuje uzeniny a cokoliv smaženého, maso povoluje třikrát týdně, a to podle vzorce jednou ryba, jednou kuře, jednou libové hovězí. Dále pak čtyři sta gramů zeleniny denně, pokud možno syrové. Hlavní součástí stravy by měly být obilniny (ale ne ty z bílé mouky, jen celozrnné pečivo), luštěniny, brambory a přírodní rýže. Třetina živočišné, dvě třetiny rostlinné stravy.

Nevhodné potraviny – tedy jako dietologické haram či trejfe – jsou například tučné vepřové, kachna, slanina, máslo a sádlo, plnotučné mléko, ryby v majonéze, smetana, vaječné žloutky. Za vylo-

žené zlo jsou pak považovány smažené hranolky, vaječné těstoviny, kokos a sladkosti.

Doporučené jsou naopak netučné ryby, kuře, libové hovězí, nízkotučné mléčné výrobky (nikoliv mléko), bílek, luštěniny, zelenina, tmavý chléb a celozrnné pečivo, ovesné vločky a neslazené nápoje. Existují také potraviny v dietě přijatelné v omezeném množství. Vejce třeba v množství jedno až dvě týdně, přiměřené množství oříšků, sušené ovoce, rozinky, datle a fíky.

Chodil jsem po našem supermarketu skoro hodinu a podařilo se mi vytvořit si zbrusu nový spotřební košík. Místo camembertu cottage, k večeři místo klobás plechovička fazolí, místo klobás v noci z hladu u lednice mrkev a banány (vypadají podobně jako klobása) a samozřejmě ovesné vločky. Druhý den diety jsem zjistil, že přechod na zdravou stravu se obešel bez jakýchkoliv abstraktů. Menší problém než přejít z obyčejné cigarety na zdravější konzumaci nikotinu z cigarety elektronické.

Po týdně, když si můj zaživací trakt na nový režim přivykl, jsem si začal medit. První příznaky, jež mi dieta přinesla, byly více než libé. Někdy jsem netrpěl zácpami, ale kvalita a četnost návštěv na ministerstvu úlevy se dietou zdvojnásobily. Nezapomínejme, přes jistou delikátnost tohoto konstatování, že kvalitní defekace určuje dobrou

náladu ještě několik hodin poté, co proběhla. Zdvoujnásobila či ztrojnásobila se rychlost průchodu stravy zaživacím traktem (měřeno feferonkami) a začal jsem zcela jasně cítit pohyby střev a průchod potravy v nich. Obrovsky mi také poklesla míra unavenosti. Dostal jsem se do fáze, kdy jsem dietu držel ne kvůli strachu z mrtvice, ale proto, že mi s ní bylo fyzicky (a i psychicky) vyložené dobře.

▼ INZERCE



Nejlepší přítel řidiče?

NOVÝ TREND

Ve stejné době, kdy jsem si užíval první výsledky diety, přišel do redakce článek od pana Pavla Grasgrubera z fakulty sportovních studií v Brně. Kupodivu jsem z něj

vyčetl informace, které jsou v úplně protikladu s dietou IKEM. Studie vychází ze srovnání průměrné konzumace 75 potravinových položek v databázi FAOSTAT s aktuálními zdravotními údaji ze 43 evropských zemí. „Řada výsledků dokonale potvrzuje to, co už dobře víme, zejména co se týče životního stylu a vzniku rakoviny. Zcela však odporují přetrvávajícímu pohledu na původ nemocí srdce a cév.“

Když to vezmu zkrátka – Grasgruber jako prevenci kardiovaskulárních chorob doporučuje ovoce, ořechy, olivy, maso a sýry, ovesné vločky chápe jako zcela nevhodné. V řadě ohledů to vidí úplně opačně než IKEM. Hlavně u vajec a plnotučného mléka. To by například mělo být šetrně pasterizované a rozhodně nesmí projít sterilizací, respektive takzvaným UHT ohřevem – údaj o tom, zda mléko procesem prošlo, je na krabici.

„Vysokoteplotný ohřev znehodnotí v mléce bílkoviny syrovátky, které mají protirakovinné účinky. Co se týče indikátorů kardiovaskulárních chorob, množství potenciálně rizikových potravin je omezené na zdroje rostlinných škrobů (pšenice, žito, ječmen, kukuřice, brambory), konzumaci cibule a destilovaný alkohol. Obiloviny se vynořují i jako hlavní příčina zvýšených hladin krevní glukózy a ženské obezity. Jedinou bílou ovci mezi nimi je zřejmě rýže.“

Majoritní dietologické proudy vycházejí z výzkumů započatých →

v padesátých letech minulého století respektovaným dietologem Ancelem Keysem. Data tehdy ukazovala, že země s vysokou konzumací živočišného tuku a vysokými hladinami cholesterolu trpí vysokou úmrtností na koronární chorobu srdeční.

„Zavinil to jeden nešťastný Keysův graf s velmi nesourodým a omezeným vzorkem 22 zemí. Keys se upnul k myšlence, že původcem všeho zla je živočišný tuk, respektive cholesterol, a v roce 1958 zahájil slavnou ‚Studii sedmi zemí‘, která trvala několik desítek let a sledovala zdravotní stav tisíců dobrovolníků v sedmi zemích, od Japonska přes Finsko až po USA. První výsledky ze 70. let skutečně Keysovu hypotézu potvrdily. Ale v 80. letech se cholesterol začal z rizikových faktorů tiše vytrácet. Cholesterolová hysterie se však už rozjela na plné obrátky. Přitom stačí, když na Keysův graf doplníme údaje z 90. let, ze zemí někdejšího východního bloku – a celá krásná korelace úplně zmizí. Nedávno publikované analýzy desítek studií už snad budou konečným hřebíčkem do rakve celé Keysovy hypotézy. Žádnou souvislost mezi živočišnými tuky a kardiovaskulárními chorobami nebyly schopny nalézt,“ píše Grasgruber.

CO JÍST PODLE SPORTOVČŮ?

Při ordinování diety doporučuje brněnská studie rozlišovat, zda jde o fyzicky neaktivního dospělého, nebo sportovce a dítě ve vývoji. Ti by měli mít dietu zásadně odlišnou, co se týče množství bílkovin. Nejlepší bílkoviny v evropské stravě obsahují mléčné produkty, vepřové maso, vejce a mořské ryby, zatímco obiloviny a zelenina jsou zárukou hluboké podvýživy. Pak je třeba vzít v úvahu energetický výdej jedince a podle něj ladit energetické hodnoty stravy (což ostatně doporučuje i IKEM). „Nejracionálnější cesta ke zkvalitnění výživy u nás vede přes nárůst spotřeby mléka, jogurtů, mořských ryb a ovoce, což se maximálně blíží ideálu po stránce zdravotní i nutriční. Současná rostoucí obliba obilovin a sýrů nevypadá jako dobrý nápad stejně jako konzumace sterilizovaného mléka, které je spíš vynálezem hodným Darwinovy ceny,“ tvrdí. Dieta by měla chránit před rakovinou, kardiovaskulárními chorobami a obezitou.

Stran rakoviny – v případě orgánů s patřičným vylučováním (tlusté střevo, ledviny, slinivka, močový měchýř aj.) a také ústní dutiny



FOTO JIŘÍ TUREK, JANA JABURKOVÁ

ÚPĚNLIVÉ LPĚNÍ NA ZDRAVÉ STRAVĚ A ZTRÁTA ZAJMU O COKOLIV JINÉHO NEŽ JÍDLA MŮŽE BÝT I NEMOC.

ZDRAVÁ STRAVA JAKO NEMOC

Lpění na zdravé stravě může být velmi přínosné, ale zároveň je to také možný indikátor duševního onemocnění, jemuž říkáme orthorexie – správožroutství. NENÍ to choroba vyvolaná zdravou stravou, ale psychická porucha, jež se náhodou nalepila na myšlenku zdravé stravy. Podle definice z odborného

tisku: „Orthorexie (orthorexia nervosa) je patologická závislost na zdravém stravování a biologicky čisté stravě. Výběr potravin, které splňují kritéria ‚zdravé‘, je u těchto osob čistě subjektivní. K výše jmenovaným řadíme také ortodoxní vyznavače alternativních výživových směrů (veganství, frutariánství, makrobiotika,

výživa podle krevních skupin), auto-diagnostikované potravinové alergie, zastávce biopotravin nebo odpůrci umělého hnojení a geneticky upravovaných potravin. Orthorexii podleli ti, kteří zdravému stravování věnují většinu svého času, cítí se vinní a trpí výčtkami, porušili své stravovací zásady.“

nebo jícnu je rizikovým faktorem alkohol, cukr, maso, vejce a s nimi spojené nasycené živočišné tuky. Vzhledem k tomu, že jedním z nejpodstatnějších faktorů je spotřeba sádla, problém v případě masa a vajec je zřejmě nutno hlavně spatřovat v kuchyňském zpracování – smažení a možná i uzení a grilování. Výskyt těchto rakovin je nejmenší v zemích s vysokou spotřebou zeleniny, mléka a oliv. Rakoviny prostaty, prsu, kůže a bílých krvinek dominují v bohatých zemích, jež holdují živočišným bílkovinám a tukům, a to zejména těm z trojice maso – sýry – smetana. Výjimkou je pouze mléko a mořské ryby. „Pokud budete ležet na kanapi a cpát se sýrem a masem jako olympijský atlet na vrcholu tréninkového cyklu, tak musíte očekávat nějaké následky, protože to jediné, k čemu budou tyto přebytky živiny ve vašem těle využity, bude nejspíš růst vašeho nádoru prostaty.“ Nejmenší výskyt těchto rakovin je v chudých zemích s vysokou konzumací obilovin a zeleniny (především cibule).

Jako potraviny s nejčistším štítem vycházejí z tohoto srovnání mléko, mořské ryby, rýže, ořechy, luštěniny, olejiny a ovoce



Maso: výhradně libové, nejvíc třikrát týdně

a zelenina jako celek. „Vážně by se měli zamyslet lidé, kteří propagují obiloviny jako součást zdravé výživy. Všechna čísla ukazují, že nápad žít se travou byl jednou z největších tragédií v evoluci rodu Homo. Když vidím, že americké dietologické asociace dnes doporučují celozrnné obiloviny jako prevenci kardiovaskulárních chorob, přemyslím, jestli může mít celozrnná mouka zcela opačný zdravotní efekt než mouka bílá, nebo zda spíš američtí odborníci zase neudělali někde chybu. Já sám bych obiloviny doporučil jenom pacientům s rakovinou – a to jen kvůli tomu, že jsou schopny vyhladovět i nádor.“

A teď, babo, rad: Mám se přiklonit k Praze, či Brnu?

NEANDERTÁLCŮV TALÍŘ

Po dvou dnech přemýšlení jsem došel ke kritériu „zdravosti“ díky svému koníčku – paleontologii – a četbě o přírodních národech a primátech. Jídlo jsem posoudil prizmatem, zda ho měli k dispozici neandertálci a komunity lovců, a sběračů v Africe a Austrálii a také nám nejbližší primáti – šimpanzi a bonobové. Takže když dám dohromady ty dvě diety a posoudím, v čem se shodují a zda něco takového mohli mít i Křováčci Sanové,

šimpanzi a archaičtí lidé v době meziledové. Pokud budu jíst tak, nemůžu šlápnout vedle. Na základě této úvahy jsem si sestavil jídelníček sám. (Pozor, prosím – nezačínat s takzvanou paleodietou, módním trendem vycházejícím z paťatého předpokladu, že by lidé v současném klimatu měli jíst totéž co v době ledové.)

Byl jsem mezi dvěma ohni. Grasgruber v něčem určitě nemá pravdu – například semena travin, obiloviny, jsou jako jiná semínka součástí jídelníčku primátů odjakživa. Pravda – nemletá, a ne jako základ stravy, jsou však zcela přirozenou součástí jídla hominidů. Na druhou stranu ale brněnská studie až desí objemem zpracovaných vstupních dat, skoro padesát zemí ve vzorku prostě měřit musí. Takže zakázané jsem nechal od IKEM a změnil poměr a obohatil jídelníček podle Brna. Můj „neandertálcův talíř“ tedy vypadá následovně:

Syrová zelenina (hodně) a ovoce. Půl kila denně. To jsou dva banány a dvě mrkve, neděste se. Denně olivy, nikoliv dvě nebo tři, ale miska.

Obilniny, ale nemleté a nemnoho. Bílou mouku vůbec ne, celozrnné pečivo omezeně. Rýži ano, ale natural. Ovesné vločky za sy-



▼ INZERCE



www.comfortedition.cz



Nejlepší přítel řidiče.
Volkswagen Comfort Edition.

Celkové zvýhodnění
až 134 200 Kč*

Skutečný přítel Vás nikdy nezklame. Přesně takové jsou modely v limitované edici Comfort Edition, která nabízí ještě komfortnější výbavu pro větší potěšení z jízdy. Zamilujte si modely **Polo, Golf, Golf Variant, Tiguan, Touran, Beetle** nebo **Beetle Cabriolet**.

Více informací a zajímavou fotosoutěž naleznete na www.comfortedition.cz.

S financováním Volkswagen Finance od společnosti ŠkoFIN získáte v ceně vozu i sadu zimních kol.

Navíc při výkupu starého vozu na protiúčet společností Das WeltAuto ušetříte až 35 000 Kč.

Volkswagen Finance
ŠkoFIN

Das WeltAuto.



Das Auto.

*Akční nabídka platí do 31. 12. 2014. Celkové zvýhodnění 134 200 Kč je kalkulováno pro model Touran, produktová výhoda modelu oproti linii Comfortline činí 91 900 Kč. Při využití financování od společnosti ŠkoFIN další zvýhodnění ve výši 42 300 Kč za sadu zimních kol a prodlouženou záruku na vůz, které získá zákazník k vozu zdarma. Kombinovaná spotřeba a emise CO₂: 4,2–6,8 l/100 km, 109–159 g/km. Kompletní cenová nabídka modelů Comfort Edition a více informací na www.comfortedition.cz. Vyobrazení vozů je ilustrativní a vozy mohou obsahovat prvky příplatkové výbavy.

FOTO ARCHIV (4x)



Vlevo paní Stáňa, vpravo paní Jana – před dietou a po ní

rova hodně, protože je možné se s nimi beztravně nacpat, nemají skoro žádnou výživnou hodnotu a projedou zaživacím traktem jako rychlík.

Cukr nahradit medem. Cukr jsou jen prázdné kalorie, med má kvanta blahodárných složek.

Maso a vejce – jedno jídlo týdně hovězí, pak kuře, ryba a vejce – vařené, ne smažené. Pračlověk častěji živočišnou stravu této kvality nešel.

Zákaz vepřového, uzenin, slaniny, másla, brambor, smažených hranolků, brambůrků, lupínků, majonézy, vyloučit smažení.

Ořechy, semínka – denně, ale s rozumem, jde o kalorickou bombu.

Luštěniny – základ stravy.

Mléko a mléčné výrobky jsou v naší potravě tím, co v minulých interglaciálních byly dnes z kulturních důvodů nekonzumované snadno stravitelné živočišné bílkoviny. Larvy, ponravý, slimáci či ptáč mláďata. Ale pro mne jen tvaroh, či lépe jogurt (kde je laktóza už rozložená, cukr rozštěpený) – nejsem geneticky vybaven enzymem laktázou a neumím mléko strávit. Osmdesát procent populace, co mléko tráví, může v pohodě pít farmářské (ne UHT) mléko.

Z tuků používat pouze olivový či slunečnicový olej. Olejnatá semínka měli předkové taky a olej si z nich lisovali po jednom zubu v puse.

Prasení je termín odvozený od toho, že jednou za měsíc – podobně jako Křováci, když odeženou od strženého buvola smečku lvů – je hodokvas něčeho fakt nezdravého, prasáckého, čím se člověk záměrně a s libostí přejí. Třeba vep-

KAZUISTIKY

Když chceme přemýšlet o zdravé stravě, je dobré vidět, co se díky dodržování rozumných stravovacích návyků může stát.

PANÍ JANA:

Na počátku obezity paní Jany se podepsala nemoc. Celý život byla tak akorát – ke sto sedmdesáti osmi centimetrům měla pětasedmdesát kilo. Pak onemocněla onkologickým onemocněním, pětkrát ji operovali a ona začala jíst. Jednak aby jí rakovina nevyčerpala, za druhé ze stresu. Dopracovala se k 135 kilogramům. A vážila tolik asi dvacet let. Vypadala jako velryba.

Pak se jednou podívala na staré fotky a došla k závěru, že už jí nebudí být tlustá. Změnila tedy stravovací režim. Vysadila pečivo a sladké – a ono to šlo. Pak vysazovala vařené jídlo, těstoviny, brambory, majonézu a tuky, jedla rýži, zeleninu a ovoce. Zjistila, že jí to chutná. Koupila odšťavňovač a zčásti se živila zeleninovými a ovocnými šťávami. Když se potřebovala nacpat, dala si mísu okurkového salátu. Vysadila cukr a sladila medem.

Po dvou letech zhubla 52 kilo a po dvaceti letech odpudivé obezity se z ní opět stala pěkná sexy žena. Jen díky změně stravy.

PANÍ STÁŇA:

Ztloustla tím, že jedla z nudy. Skončilo to tím, že už na sebe nemohla sehnat ani oblečení, páčila ji záha. Po pravdě fotky z té doby ukazují oteklou tlustou holku. „Zkoušela jsem nejdřív zázračné koktejly, stálo to spoustu peněz, pak jsem měla trenéra, který byl tak drahý, že jsem si ho na delší dobu nemohla dovolit. Lymfodrenáže. Vše k ničemu. Když jsem se pak viděla na fotkách z oslav narozenin, lekla jsem se, změnila jídelníček a začala chodit do fitka. Sedmdesát procent úspěchu mi ale zaručila změna stravy. Žádný alkohol, chipsy, čokolády, fastfood a bílá mouka. Jedla jsem bílkoviny – maso a mléčné výrobky –, omezila jsem sůl, spoustu zeleniny, celozrnné pečivo. Libovou šunkou, tvaroh, sýr, mléko.“

Nakonec za dva roky zhubla o pětadvacet kilo a stala se z ní štíhlá sexy kočka.

FOTO PROFIMEDIA.CZ



Ovesné doporučí otylým, jsou výživné jak stromová kůra

řové. Do racionální výživy samozřejmě patří, protože dítěta nesmí být řehole, jinak se na ni člověk vybodne. Musíme se však připravit, že až si zvykneme na lehčí stravu, bude nám den po praseti stejně blbě jako den po opici.

Občasný půst je v podstatě povinnost, protože alespoň jednou za měsíc v buši foukal vítr tak, že Křováček nenašel ani housenku a šel spát hladový.

JAK AUTOR ZTRATIL Odstup od tématu

Jsem na toto řešení vcelku hrdý. Dietu dodržuji měsíc a kupodivu to má pozitivní vliv nejen na zažívání, ale i na pocit energie, výkonnost a sexuální apetenci. Takže u těch fazolů a mrkve s ořechy, olivami a masem jen občas asi zůstanu, i když mi cholesterol klesne. Už ne proto, že jsem se začal bát nemoci, ale proto, že se s tím cítím fyzicky i psychicky řádově lépe než s denním plněním žaludku koňskými sušenými klobásami a cembertem.

Pro jistotu jsem si ale nechal dietu zrecenzovat odborníkem – primářem Centra pro léčbu obezity MUDr. Ladislavem Svobodou. Napsal mi tohle: „Ve Vaší dietě je relativně všechno a člověk je všezravec. Úplně jste ale opomenul důležitou věc. Základem zdravého života je nejen dieta. Lidé si často představují, že když se budou správně stravovat, tak že zhubnou a vyléčí metabolické choroby. Není to pravda. Mnohem důležitější je pohyb, spalování energie.“

A tak jsem zase v háji. Změnit jídelníček kvůli zdraví ochoten jsem, ale sportovat mě nedonutí ani hrozba infarktem. **X**