

# Nutriční aspekty světových náboženství

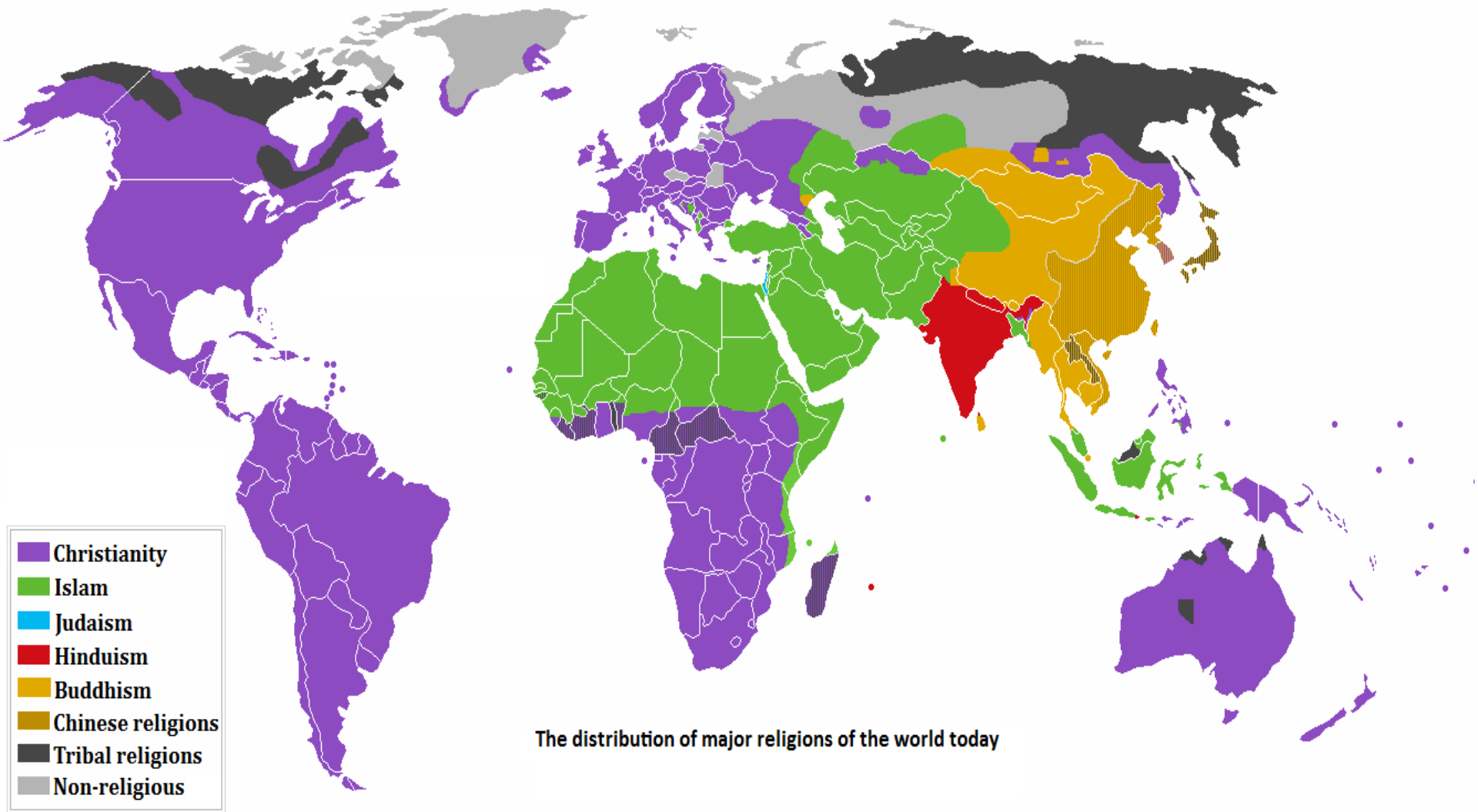
*Únor 2016*  
*Martina Nevrlá*



# Počty věřících

- Křesťanství 2,1 miliardy
- Islám 1,5 miliardy
- Hinduismus 900 milionů
- Buddhismus 376 milionů
- Judaismus 14 milionů

# The Religions of the World



The distribution of major religions of the world today

- **Aktuálnost**
- **V době globalizace je nutné se zajímat o ostatní kultury**
- **Lepší spolupráce pacientů při terapii**

# Kulturní kompetence NT

## 3 principy:

- ❖ Vůle dovědět se o kultuře klientů
- ❖ Sebereflexe - jsou si vědomi, jak jsou jejich vlastní výživové zvyklosti ovlivněny kulturou, ve které žijí
- ❖ Použití znalostí při poskytování péče

# Důsledky začlenění kulturních kompetencí

- ❖ Pacienti/klienti cítí porozumění a respekt, nebojí se vyhledat zdravotní péči
- ❖ Odborníci mohou získat přesnější informace a lépe určit diagnózu, pokud rozumějí a dobře komunikují s pacienty
- ❖ Pacienti jsou s péčí více spokojeni
- ❖ Spokojení pacienti lépe spolupracují a dodržují doporučení
- ❖ Rodina více spolupracuje a podporuje pacienta, pokud doporučení jsou kompatibilní s jejich přesvědčením

# Co můžete udělat

- Dovědět se co nejvíce z knih a článků
- Strávit čas v jejich kulturním prostředí
- Kurzy, workshopy interkulturní komunikace
- Organizace:
  - Zaměstnat tlumočníka
  - Materiály v jazyce klienta
  - Zaměstnat členy komunity
  - Pomoc při tvorbě edukačních materiálů



# Kulturní podmíněnost

- Skladba pokrmu

- Hamburger, hranolky, nápoj
- Pro Japonce jídlo v McDonald 's - bez rýže pouze svačina

- Skladba denních jídel

- 3 denní jídla s nejbohatším večer - produkt průmyslové revoluce a prodlouženého školního dne
- Rodiny farmářů - největší jídlo uprostřed dne, aby pracovníci vydrželi až do konce dne
- V některých kulturách jsou považována za ideální 2 denní jídla

- **Skladba týdenních jídel**  
Nedělní oběd - symbol kultury
- **Oslavy během roku spojené s hostinami**

# Mnohoznačný význam

- 1 pokrm má pro různé osoby různý význam:
  - Oslava etnické identity
  - Nízký sociální status
- Změny významu při změně okolností
  - např. cukr - nejdříve symbol blahobytu, po rozšíření ztráta hodnoty
- Někdy rozdílné vnímání mužského a ženského principu (steak x jahody)

# Potrava jako etnický znak a symbol moci

- Italové v Americe
- Alkoholdehydrogenáza,  
Laktátdehydrogenáza

# Etnocentrismus

- Přesvědčení, že moje postoje a chování jsou „přirozené“ a nejlepší, odlišné je „divné“
- Kanibalismus

<http://www.ceskatelevize.cz/ivysilani/1096898594-udalosti-komentare/210411000370902/>

## Kulturní relativismus

- Všechny kultury jsou stejně dobré

**Křesťanství**

**Islám**

**Hinduismus**

**Buddhismus**

**Judaismus**

# Křesťanství

- Historie stravování římských katolíků
- Církve vzešlé z reformace
- Historie stravování v pravoslavné církvi

# Historie stravování a křesťanství

## Stravování u římských katolíků

- Do roku 1966 zákaz v pátek konzumovat maso
- Některé řeholní řády vegetariánství

## Církev vzešlé z reformace:

- Snaha odlišit se od římských katolíků
- Adventisté  
lakto-ovo vegetariáni  
ne Konzumují  
(maso, ryby, alkohol, čaj, kávu, tabák)



# Historie stravování v pravoslavné církvi:

- Přísné dodržování půstu v pátek a ve středu
- Před významnými svátky

## Ostatní křesťanské církve

- Církev Ježíše Krista Svatých posledních dnů

# Křesťanství a mentální anorexie

- Sv. Kateřina Sienská
- Alžběta z Reutte
- Kateřina z Janova
- Domenica da Paradiso
- Sv. Mikuláš z Flúte

# Islám a jídlo

- Podobné předpisy se židovskými
- Potraviny se zvláštní mocí
- Rituály při vykrvení
  
- Ramadán

# Hinduismus

- Vegetariánství

kolem roku 1000 n.l.

- Kastovní systém
- Kult uctívání krávy
- Hnutí Hare Krišna  
ochutnávání

# Ašramová kuchyně

Pořad duchovní kuchyně čt 2,  
2007, Režie S. Zeman.

(new age, katolicismus, pravoslaví,  
čínská náboženství...)

<http://www.ceskatelevize.cz/porady/10122711478-duchovni-kuchyne/307298380030009-hinduismus/>

# Buddhismus a jídlo

- Vegetariánství? Mniši žebrání
- Geografické poměry
- Peklo, jako hrozba po požití masa?

# Judaismus

Nejkomplikovanější soubor stravovacích norem

## 3 základní pravidla:

- **Povolené druhy masa**

Zákon Kashrutu (skot, ovce, kozy, buvoli, jeleni, srnci, daňci, kamzíci, losi, husa, kachna, slepice, bažant, křepelka koroptev, okoun cejn, lín, kapr, losos..) Zakázáno: vepř, osel, kůň, zajíc, králík, velbloud, úhoř.

- **Správná příprava**

- **Masité X Mléčné**

6hodin

**Jak mohou stravovací návyky  
ovlivnit zdravotní stav  
věřících??**



# Hinduismus, buddhismus, Církev Adventistů sedmého dne - Vegetariánství

## Stanovisko ADA:

Správně rozvržená vegetariánská strava je zdravá, nutričně vyvážená a může být dokonce zdravotně přínosná.

# Studie provedená u Adventistů:

## Bylo zjištěno:

↓ BMI

↑ vláknina

↓ alkohol

↑ zelenina

Méně častý výskyt diabetu 2. typu a hypertenze.

Prevence kolorektálního karcinomu a aterosklerózy.

# Pravoslavné křesťanství a stravování během půstu

↓ BMI

↑ folátu

↑ vlákniny

↑ Fe

↑ luštěnin, ovoce, zeleniny a brambor

↓ nasycených a trans MK

energetický příjem se v jednotlivých  
studiích liší

↓ celkový příjem T a B, ↑ S !!!!

↓ celkový CH, LDL, TAG

# Vliv Ramadánu na věřící

Výsledky jednotlivých studií se velmi liší.

Měřené parametry (HDL, LDL, celkový CH, TAG, glukóza) zřejmě závisí na stravování v povolených denních hodinách.

Komplikace??

Diabetes

# Vliv stravování Židů na jejich zdravotní stav

Pouze malý počet studií

↓ celkový CH, LDL, TAG

↑ HDL

↓ BMI

↓ nasycených MK

↑ S

↓ T

(kostní denzita a vitamin D)??

# Praktická část

Jak ovlivní půst pravoslavných věřících hodnoty antropometrické a biochemické.  
Filipovský půst před Vánocemi (40 dnů).

Vyšetřované osoby a metodika:

2 ženy (22 a 54let), 2 muži (57 a 76let).

Antropometrie:

Tělesná hmotnost, BMI, procento tělesného tuku, obvod paže pasu a boků, KT.

**Biochemie:**

bilirubin, ALT, AST, glukóza, alfa-amyláza,  
lipáza, celkový CH, HDL-CH, LDL-CH.

Pro zjištění energetického příjmu bílkovin,  
sacharidů, tuků a cholesterolu byla použita  
metoda 24h recallu.

# Výsledky praktické části:

## Antropometrie:

BMI, % tělesného tuku, obvod paže pasu a boků se výrazně nelišily před a po skončení půstu.

Nebyl zjištěn ani rozdíl v příjmu S, B, T.

Převládala konzumace rostlinných bílkovin.

Zastoupení jednotlivých aminokyselin ve stravě se velmi lišilo a nedá se jednoznačně říci, že by některé byly deficitní, či by jejich příjem byl zvýšený.



Z biochemických hodnot došlo k výrazné změně hladin bilirubinu u všech vyšetřovaných osob.

- Při restrikci energetického příjmu může být způsobeno mutací genu UGT1A1
- Gilbertův syndrom
- Zvýšená konzumace ovsa

Hladiny bilirubinu však byly v normě.

Hladiny celkového cholesterolu u tří osob klesly u ženy (1956) však stouply.

Endogenní tvorba.

Nedošlo k výrazným změnám hodnot ALT, AST, lipázy a alfa-amylázy, hladina glukózy se také nezměnila.

## Závěr praktické části:

- Z výsledků praktické části vyplývá, že dodržování půstu nemá negativní vliv na zdravotní stav věřících. Strava je kvalitativně i kvantitativně plnohodnotná. Důležitá je celková pestrost stravy a dostatek všech makro i mikronutrienů.

# Závěr

Stravování hraje v náboženství významnou roli.

Každí náboženství je specifické svými stravovacími praktikami a rituály .

**Většina náboženství však splňuje zásady správné výživy a obsahuje dostatečné množství všech makro i mikronutrientů.**

Většina náboženství ve svých stravovacích předpisech zohledňuje potřeby u rizikových skupin.

Studie provedené v posledních letech dokonce zdůrazňují příznivé účinky některých náboženských stravovacích praktik na zdraví.

# Zdroje:

STOJANOVIČOVÁ, M. Vliv náboženství na stravovací návyky. Brno, 2010. 60 s. Bakalářská práce na Lékařské fakultě Masarykovy univerzity. Vedoucí bakalářské práce: Prof. MUDr. Zuzana Derflerová Brázdová, DrSc.

**Děkuji za pozornost**