

Alternativní způsoby stravování



Mgr. JITKA POKORNÁ

Alternativní směry výživy



- Jedná se o celou řadu výživových směrů, které mají výhrady k obecně uznávaným zásadám správného stravování a jejich jídelníček se více či méně liší od oficiálních výživových doporučení.

PROČ SE LIDÉ ROZHODUJÍ PRO ALTERNATIVNÍ ZPŮSOB STRAVOVÁNÍ ?



- Zdravotní důvody
- Morální a etické důvody
- Ekologické hledisko
- Ekonomické důvody
- Náboženství
- Sociální faktory
- Chuťová preference



- Vegetariánství
- Veganství
- Makrobiotika
- Biopotraviny
- Jiné alternativní směry-dělená strava, výživa podle krevních skupin, vitariáni, frutariáni

Vegetariánství a veganství



- Původ ve východních náboženstvích buddhismu a hinduismu
- Termín pochází z 19. století
- Vegetariánské společnosti
 - The Vegetarian Society (1847 Anglie)
 - IVU – Mezinárodní vegetariánská unie (1908 Drážďany)
 - EVU – Evropská vegetariánská unie
 - Česká společnost pro výživu a vegetariánství
 - Česká vegetariánská společnost

Vegetariánství a veganství



- Neuznávají příjem všech nebo alespoň některých živočišných potravin
- Životní styl – střídmost, nekuřáctví, vyhýbání se alkoholu, pravidelná fyzická aktivita
- Rozdělení:
- Veganství- žádné živočišné potravin
- Vegetariánství- některé živočišné potraviny konzumují
 - Lakto-ovo vegetariáni-konzumují mléko, vejce
 - Semivegetariáni-důbeží maso, ryby, mléko, vejce
 - Pulovegetariáni-drůbeží maso
 - Peskovegetariáni-ryby, korýši

Oils

2-3 Teaspoons

Nuts & Seeds

1-2 servings

Dairy

Vegan: Fortified Non-dairy Substitutes

3 servings

Vegetables

2-4 servings

And

Green Leafy Vegetables

2-3 servings



Vegan:

B-12 : 2.4 ug/d Vit D : 200 IU/d Calcium : 600 mg/d

Beans & Protein Foods

2-3 servings

Fruits

1-2 servings

And

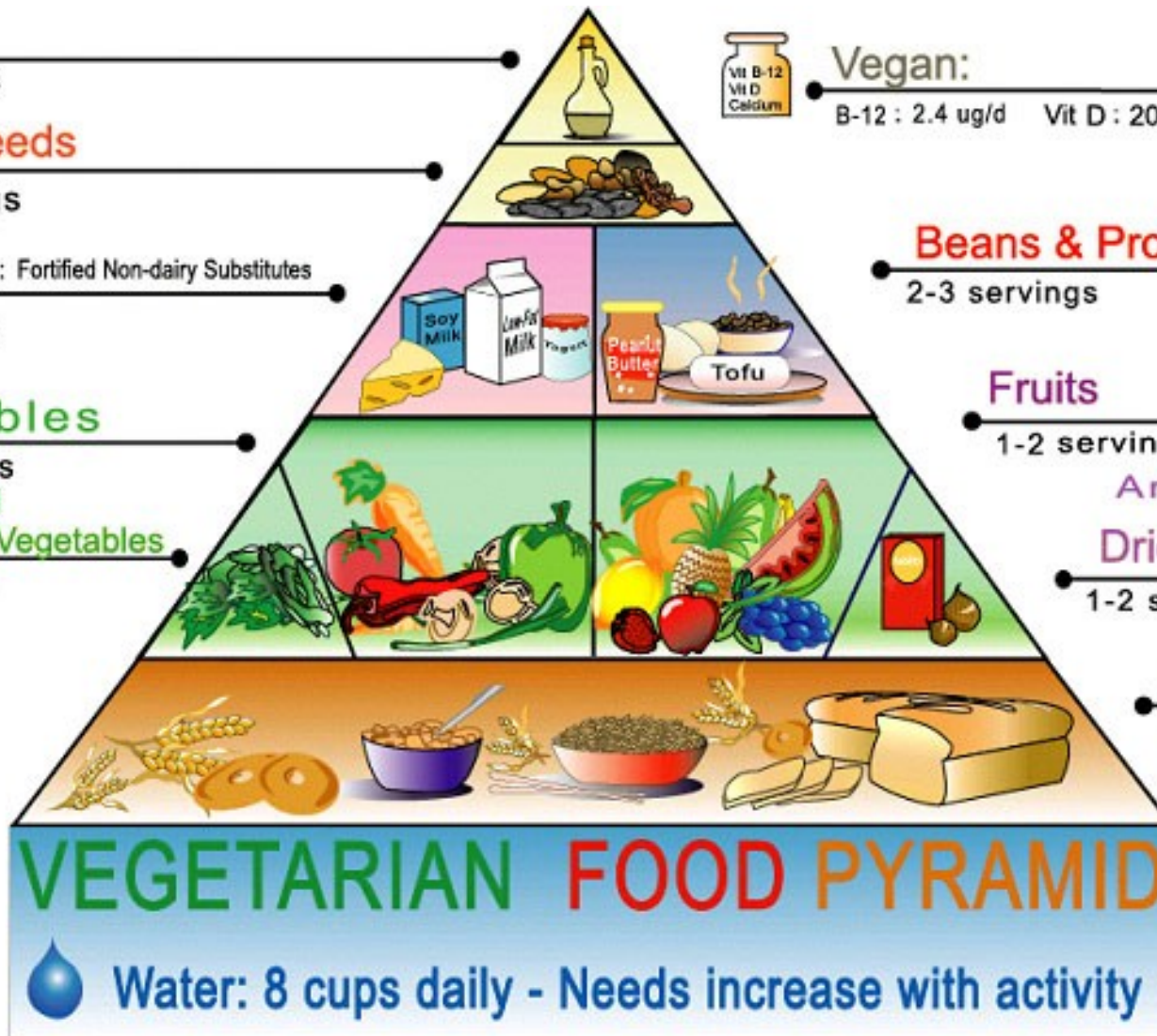
Dried Fruit

1-2 servings

Breads, Cereals,

Pasta, Rice

6-10 servings



Be Physically Active!



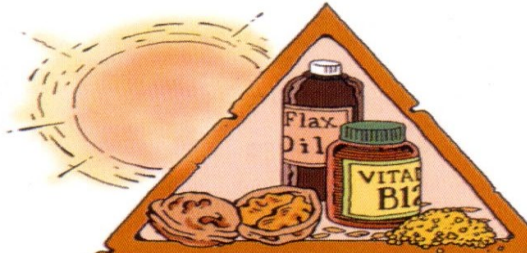
© 2002 Department of Nutrition, Arizona State University

Art by Nick Rickert

VEGAN FOOD GUIDE

DAILY PLAN FOR HEALTHY EATING

Get at least 60 minutes of physical activity each day.



Other Essentials -SOURCES OF:
Omega-3 Fatty Acids
Vitamin B12
Vitamin D

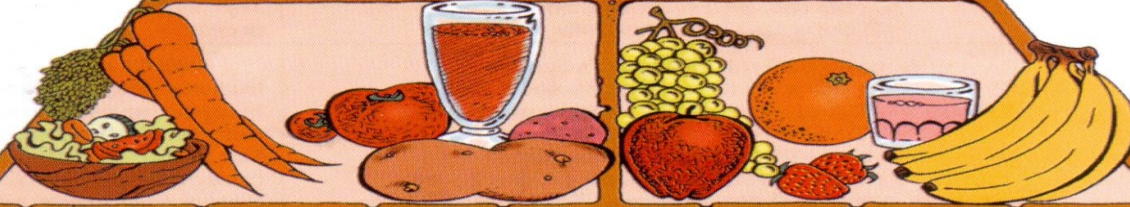
Fortified Soymilk & Alternates
6-8 SERVINGS

Beans & Bean Alternates
2-3 SERVINGS



Vegetables
3 OR MORE SERVINGS

Fruit
2 OR MORE SERVINGS



Grains
6-11 SERVINGS



Artwork by Dave Brousseau

Eat a variety of foods from each of the food groups.
Drink 6-8 glasses of water and/or other fluids each day.
Limit intake of concentrated fats, oils, and added sugars, if used.



Kladné stránky vegetariánství a veganství



- Vysoký příjem ovoce a zeleniny
- Nízký příjem živočišných tuků
- Větší pozornost věnována tomu co jedí

Nedostatky vegetariánství a veganství



- Každá potravinová skupina je bohatým zdrojem látek pro tělo nezbytných a proto není vhodné žádnou potravinovou skupinu z jídelníčku vyřadit.
- Vegetariánství: Fe
- Veganství: kvalitní bílkoviny, Fe, Zn, Ca, B12, B2, D3, omega-3PUFA

Deficit a možná kompenzace nedostatku



- **Bílkoviny:** obiloviny-méně lysinu, luštěniny – methionin, kukuřice-tryptofan=nutnost konzumace velmi široké škály potravin
- **Železo:** v jídelníčku nepřítomnost hemového železa, výběr vhodných rostlinných potravin a příjem vitamínu C
- **Zinek:** z rostlinné stravy hůře vstřebatelný
- **Vápník:** absence mléčných výrobků, dbát na dostatek rostlinných zdrojů, košťálová zelenina....
- **Vitamin B2:** bohatší zdroje jsou z živočišných potravin
- **Vitamin B12:** výskyt výhradně v živočišných potravin
- **Vitamin D3:** je lépe využitelná forma vitamínu, která se nachází v živočišných potravinách
- **Omega 3PUFA-** při odmítání ryb a vajec. Možná kompenzace- lněné semínka, sojový olej, ořechy, mořské řasy

Makrobiotika



- Jedná se o celý filozofický směr s kořeny v buddhistickém Zenismu.
- Makrobiotika je založena na dynamice dvou protichůdných sil jin a jang. Poměr jin a jang určuje nutriční hodnotu každé potraviny, která nemá nic společného s obsahem živin, minerálních látek a vitaminů.
- Vyznavači makrobiotiky věří, že se některé minerální látky mohou v lidském těle přeměňovat na jiné, což současná věda odmítá. Teorie tzv. biologické transmutace

Jídelníček



- **Základ:** Celozrnné obiloviny, zelenina, luštěniny, fermentované výrobky, v některých případech ovoce a rybí maso, mořské řasy, ořechy mírného pásma.
- **Vynechávají:** „červené maso“ a drůbeži, mléku a mléčným výrobkům, vejcím, cukrovinkám, živočišným tukům, tropickému ovoci a potravinám s obsahem přídavných látek.
- Přirozenou stravu z lokálních zdrojů nebo alespoň ze stejného klimatického pásma, která odpovídá ročnímu období
- Vyhýbání se konzumaci masa, mléka, mléčných výrobků, tropického ovoce, rafinovaného cukru, vajec, brambor, bílé mouky
- Odmítání konzumace konzervovaných, chemicky ošetřených, uměle přibarvených, zmražených nebo ozářených potravin
- Odmítáno užívání léků, konzumace alkoholu a drog
- Skromnost, střídmost, pozitivní postoj k životu
- Doporučují jíst a pít jen při pocitu hladu a žízně, jíst v klidu, potravu řádně kousat. Jejich doporučení se vztahuje k celé řadě denních aktivit včetně pohybu.

Klady makrobiotiky



- Omezený příjem, živočišných tuků, jednoduchých sacharidů,
- Vím co jím (klid, pohoda při jídle)
- Pohybová aktivita

Nedostatky makrobiotiky



- Nedostatek: železa, možný energetický deficit, omega3-PUFA /pokud nejsou ryby/, vitamin D3, B2, B12, zinek,
- Doporučení: nevhodné jíst jen pokud, máme hlad, žízeň,

Biopotraviny



- Potraviny vyrobené z bio výrobků z produkce ekologického zemědělství.
- Ekologickým zemědělstvím se myslí maximální šetrný přístup k životnímu prostředí, který nevnáší cizorodé syntetické chemické látky do životního prostředí, vylučuje týrání zvířat a klade důraz na šetrné zpracování výrobků. P

Porovnání biopotravin a konvenčních potravin

	BIOPOTRAVINY
1. Přítomnost reziduí pesticidů	NIŽŠÍ
2. Přítomnost těžkých kovů	NENÍ ROZDÍL
3. Přítomnost polychlorovaných bifenyků	NENÍ ROZDÍL
4. Přítomnost dusičnanů	NIŽŠÍ
5. Přítomnost mykotoxinů	NENÍ ROZDÍL NEB O VYŠŠÍ
6. Přítomnost antibiotik	NEPŘÍTOMNY
7. Geneticky modifikované organismy	NEPŘÍTOMNY
8. Množství vitaminů	NENÍ ZÁSADNÍ ROZDÍL
9. Množství minerální látky	NENÍ ZÁSADNÍ ROZÍL
10. Sensorická kvalita	NENÍ ROZDÍL NEBO NIŽŠÍ
11. Ochrana přírody	VYŠŠÍ
12. Cena	VYŠŠÍ

Dělená strava



- William Howard Hay – lékař z New Yorku
- Hlavní zásada – oddělená konzumace potravin bohatých na bílkoviny a potravin bohatých na sacharidy
- Neutrální potraviny – tuky, zakysané mléčné výrobky, čerstvé sýry, tvaroh, některé druhy zeleniny, bylinky, ořechy a semena
- Později připojené zásady
 - Nekombinovat potraviny bílkovinné s ovocem
 - Ovoce nekombinovat se zeleninou
 - Dodržovat pitný režim (2-3 l tekutin denně)
 - Jíst v klidu
 - Konzumovat tři jídla denně s přestávkou 3- 4 hodin
- Vhodnost stravy
 - Při dodržování pestrosti a pravidelnosti může zajistit dostatečné množství všech potřebných nutrientů
 - Principy oddělené konzumace sacharidových a bílkovinných potravin jsou neopodstatnělé a vědecky nepodložené

Výživa podle krevních skupin



- Kniha Výživa a krevní skupiny autora Petera J.D. Adama
- Stravování jedince podle typu jeho krevní skupiny
- Seznam potravin pro každou krevní skupinu
- 3 kategorie potravin
 - Velmi prospěšné
 - Neutrální
 - Zakázané
- Důvodem tohoto způsobu stravování je podle autora výskyt lektinů v potravinách a reakce imunitního systému člověka na tyto látky, která je ovlivněná krevní skupinou.
- Výživa podle krevních skupin
 - Teoretické předpoklady této výživy nejsou seriózní
 - Při striktním dodržování doporučovaných pravidel by mohlo u nositelů některých krevních skupin dojít k deficitu životně důležitých nutrientů

Další vybrané alternativní směry výživy



- **Vitariáni** – konzumují pouze syrovou stravu. Určité kladné stránky **Negativa** - ↑ obsah přírodních toxických a antinutričních látek. Otázkou je hygienická jakost. Horší stravitelnost, nelze zajistit dostatek všech esenciálních nutrientů v potřebné míře
- **Frutariáni** - konzumují pouze plody, tedy nic, čemu by svým konáním ublížili. Zcela nevhodný způsob stravování

Děkuji za pozornost

