

# 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

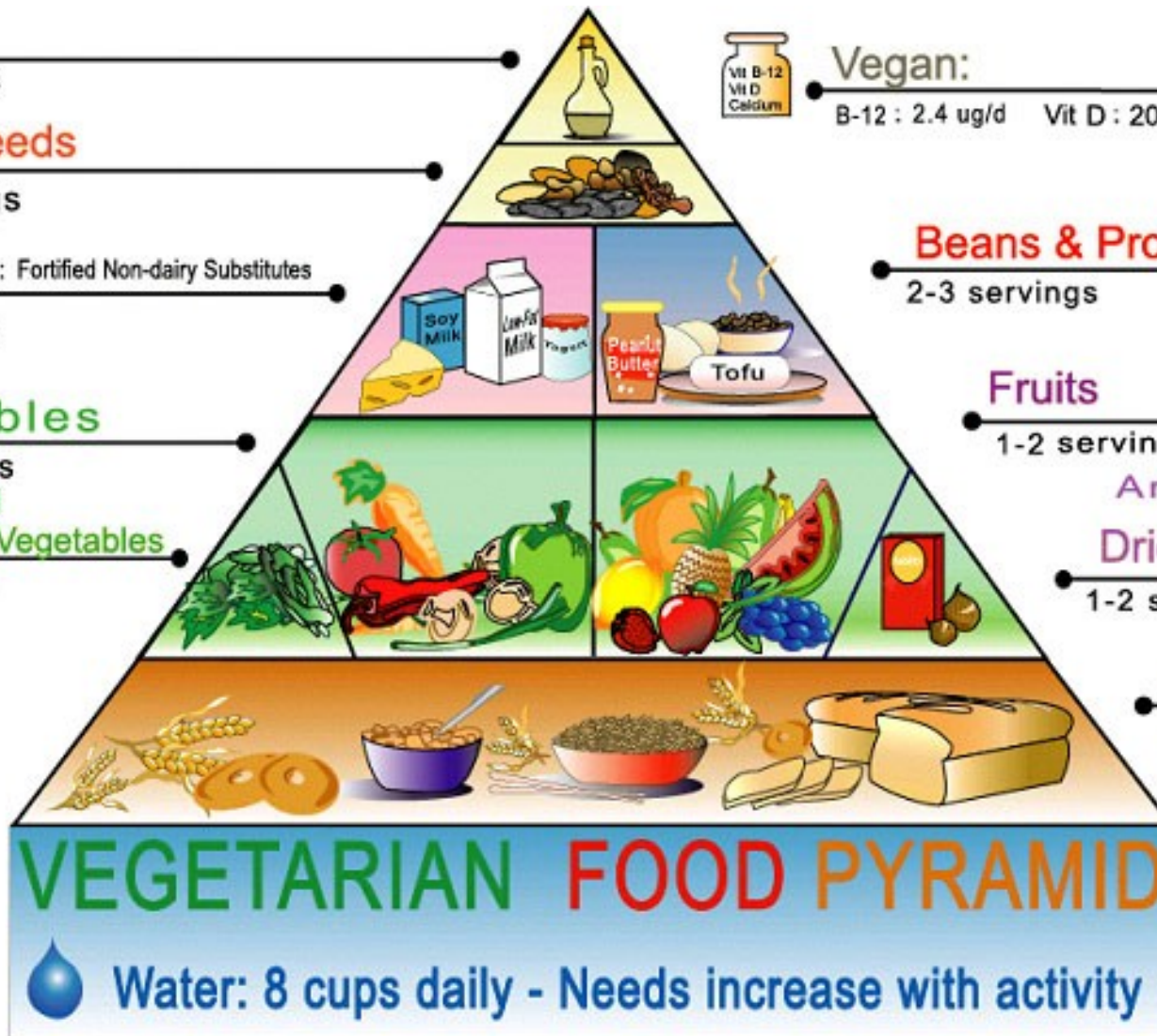
## Dried Fruit

1-2 servings

## Breads, Cereals,

## Pasta, Rice

6-10 servings



# VEGETARIAN FOOD PYRAMID



Water: 8 cups daily - Needs increase with activity

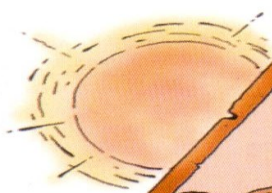




# VEGAN FOOD GUIDE

## DAILY PLAN FOR HEALTHY EATING

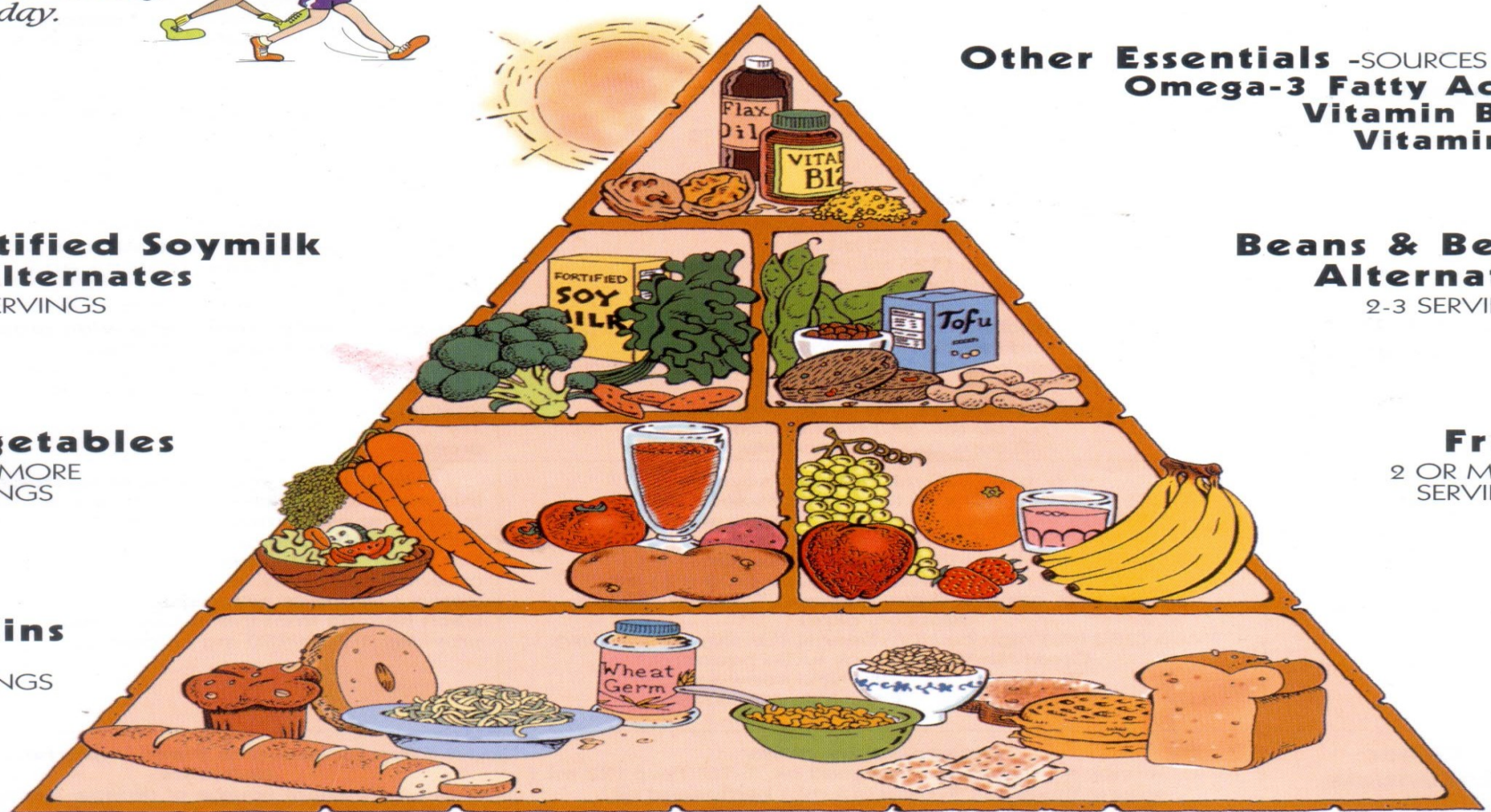
Get at least 60 minutes of physical activity each day.



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

**Beans & Bean Alternates**  
 2-3 SERVINGS

**Fruit**  
 2 OR MORE SERVINGS



**Fortified Soymilk & Alternates**  
 6-8 SERVINGS

**Vegetables**  
 3 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

|   | <b>BIOPOTRAVINY</b>     |
|---|-------------------------|
| 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 ROZDÍL     |
| 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

