

# Alternativní způsoby stravování



**Mgr. JANA STÁVKOVÁ**  
alternativního lékařství, LF MU  
[259058@mail.muni.cz](mailto:259058@mail.muni.cz)  
PA, ZZ - Podzim 2013



# Alternativní směry výživy



- Obecný pojem
- Způsoby stravování odlišující se od nutričních zvyklostí většiny společnosti i od doporučení odborníků na výživu.
- 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

# Jednotlivé typy



- Vegetariánství
- Veganství
- Makrobiotika
- Biopotraviny
- Jiné alternativní směry
  - dělená strava
  - výživa podle krevních skupin
  - vitariánství
  - fruktariánství

# Vegetariánství a veganství



- Nejznámější a nejrozšířenější forma v ČR
- 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



- Obecně: vegetarián → člověk, který nejí maso
- Neuznávají příjem všech nebo alespoň některých živočišných potravin
- Životní styl – střídmost, nekuřáctví, vyhýbání se alkoholu, pravidelná fyzická aktivita
- Rozdělení:
  - **Veganství** - žádné živočišné potraviny
  - **Lakto-ovo vegetariánství** - konzumují mléko, vejce
  - **Semivegetariánství** - dříve maso, ryby, mléko, vejce
  - **Pulovegetariánství** - drůbeží maso
  - **Peskovegetariánství** - ryby, korýši
  - **Vitariánství**
  - **Fruktariánství**

## 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

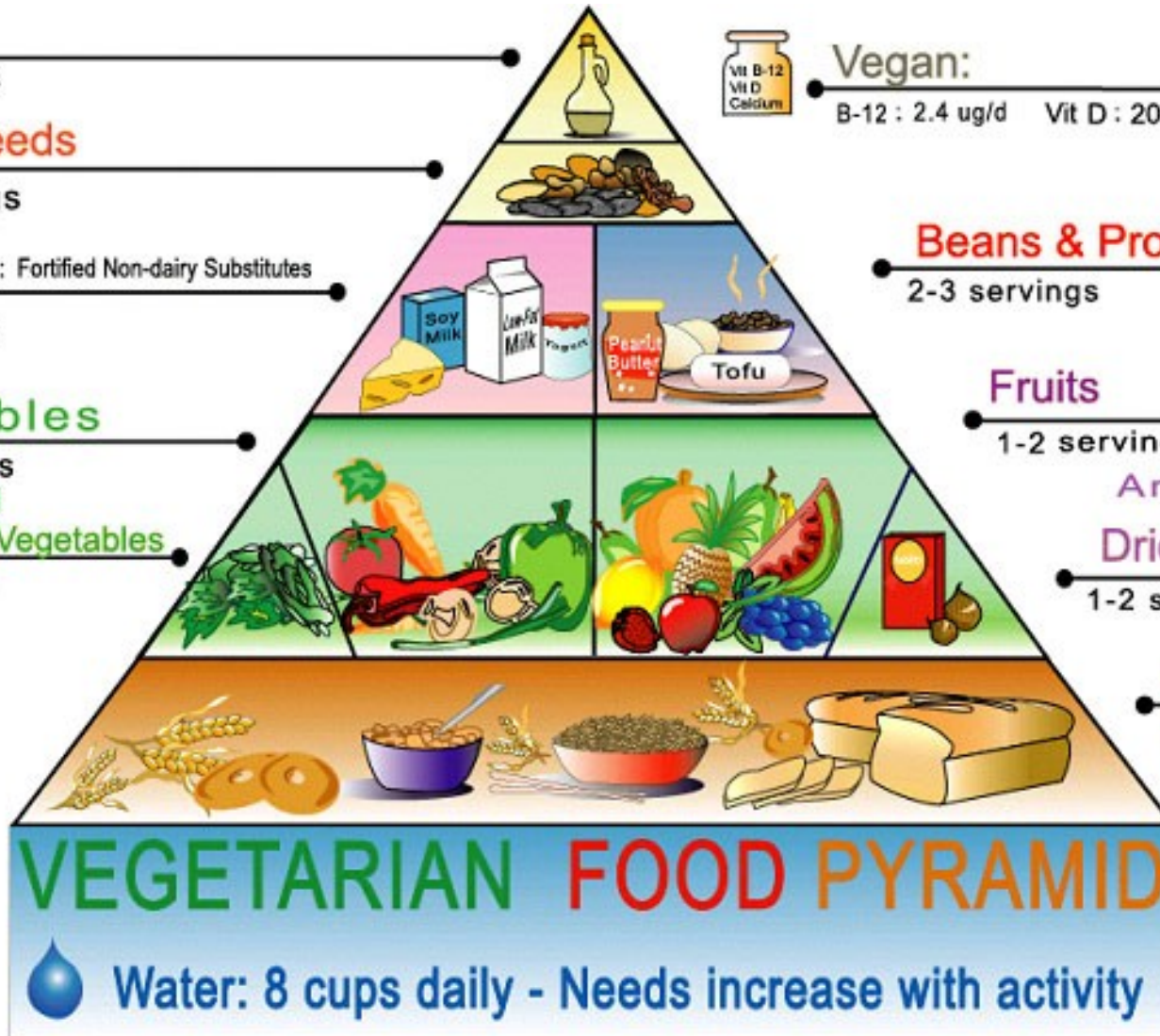
## Dried Fruit

1-2 servings

## Breads, Cereals,

## Pasta, Rice

6-10 servings



Be Physically Active!



© 2002 Department of Nutrition, Arizona State University

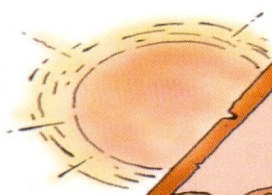
Art by Nick Rickert



# 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**

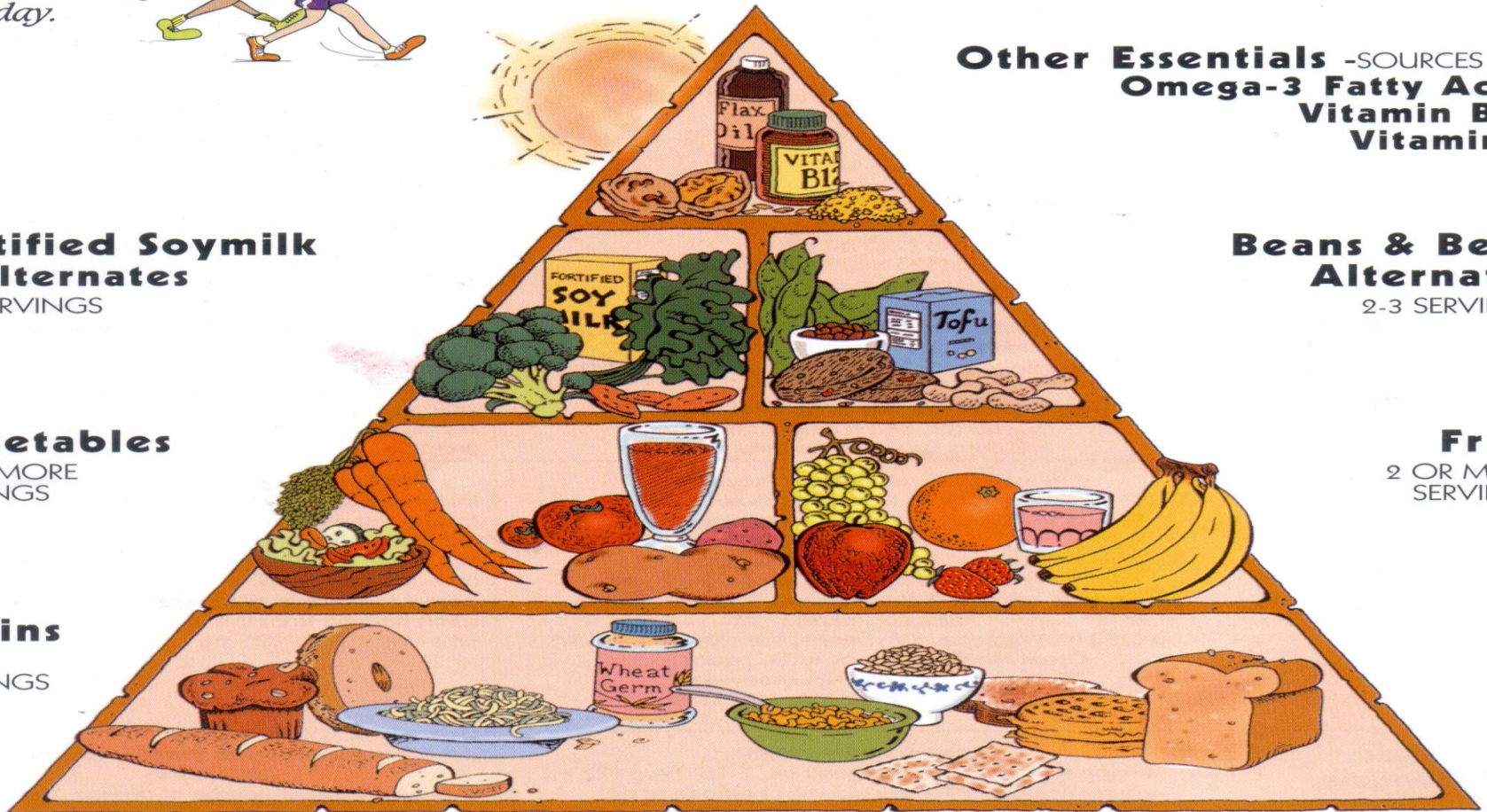
**Beans & Bean Alternates**  
2-3 SERVINGS

**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.





# NUTRIČNÍ A ZDRAVOTNÍ ASPEKTY



- Stanovisko Americké dietetické asociace, Britské dietetické asociace a Kanadských dietologů  
*„Správně rozvržená vegetariánská strava je zdravá, nutričně vyvážená a zdravotně přínosná v prevenci i léčbě různých onemocnění.“*
- **KLADNÉ STRÁNKY**
  - Vysoký příjem ovoce a zeleniny
  - Nízký příjem živočišných tuků
  - Větší pozornost věnována tomu, co jedí

# NUTRIČNÍ A ZDRAVOTNÍ ASPEKTY



- **ZÁPORY**

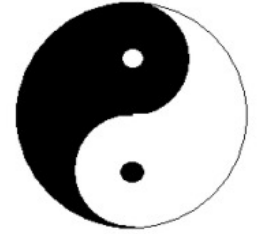
- Každá potravinová skupina je bohatým zdrojem látek pro tělo nezbytných a proto není vhodné žádnou potravinovou skupinu z jídelníčku vyřadit.
- **Vegetariánství:** Fe; potenciální rizika nejčastěji vycházejí ze špatné skladby stravy
- **Veganství:** kvalitní bílkoviny, Fe, Zn, Ca, B12, B2, D3, I, omega-3 PUFA; stravu musí obohacovat o chybějící složky formou doplňků stravy nebo fortifikovaných potravin

# Deficit a možná kompenzace nedostatku

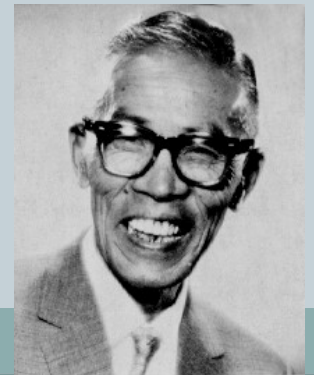


- **Bílkoviny:** obiloviny - méně lysinu, luštěniny – methionin, kukuřice – tryptofan → nutnost konzumace velmi široké škály potravin (luštěniny + obiloviny)
- **Železo:** v rostlinné stravě nepřítomnost hemového železa → výběr vhodných rostlinných potravin a současný příjem vitamínu C
- **Zinek:** z rostlinné stravy hůře vstřebatelný
- **Vápník:** absence mléčných výrobků, dbát na dostatek rostlinných zdrojů (košťálová zelenina, mák, ořechy, semena....)
- **Jód:** v rostlinných potravinách obsah nízký (dle půdy) x strumigenní látky v košťálové zelenině
- **Vitamin B2:** bohatší zdroje jsou z živočišných potravin
- **Vitamin B12:** výskyt výhradně v živočišných potravinách → fortifikované potraviny
- **Vitamin D3:** je lépe využitelná forma vitamínu, která se nachází v živočišných potravinách → fortifikované potraviny
- **Omega-3 PUFA-** při odmítání ryb a vajec. Možná kompenzace - lněná semínka, sojový olej, ořechy, mořské řasy

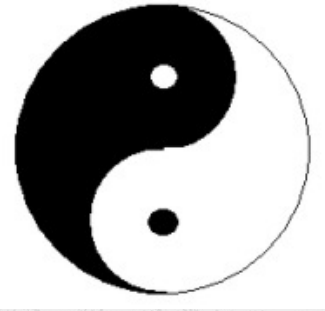
# Makrobiotika



- Celosvětově rozšířený životní styl, úzce spjatý s výživou
- Jedná se o filozofický směr s kořeny v zen-budhismu
- 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.
- Energeticky nejvíce vyvážené - **obiloviny**
- Vyznavači makrobiotiky věří, že se některé minerální látky mohou v lidském těle přeměňovat na jiné, což současná věda odmítá (teorie tzv. biologické transmutace)



# Makrobiotika



**JIN TENDENCE** = odstředivá síla (expanze), povrch, studené klima, chlad, zima, měsíc, pasivita, žena, rostliny, krátce vařené, lehkost, měkkost, vlhkost

**JIN POTRAVINY** = rychle rostoucí rostliny, rostliny rostoucí v horkém podnebí nebo za teplého počasí a ty, které obsahují více vody

**JANG TENDENCE** = dostředivá síla (kontrakce), nitro, teplé klima, léto, slunce, den, aktivita, muž, lidé a zvířata, déle vařené, větší hmotnost, tvrdost, suchost

**JANG POTRAVINY** = červené maso, drůbež, tvrdý sýr a vejce (vznikají koncentrací rostlin, konzumovaných živočichy), kořenová zelenina, semena, pozemní rostliny (rostoucí do země, kompaktní, hustší, menší obsah vody)



# Jídelníček



- ▶ **Základ** tvoří obiloviny, zelenina, luštěniny, fermentované potraviny
- ▶ **Menší část** zastupují mořské řasy, semena, ořechy, ovoce mírného pásma a ryby

## Důležité zásady

- Jez jen při pocitu hladu
- Důkladně kousej (50 x a více jedno sousto)
- Jez v sedě, v klidu, uvolněně
- Jez pravidelně 2-3 x denně množství podle potřeby, od stolu odcházej uspokojený, ne plný
- Tekutiny pij střídě, pouze při pocitu žízně
- Jez naposledy alespoň 3 hodiny před spánkem

# Jídelníček – standardní makrobiotická výživa podle Kushiho



- ▶ **50 – 60 % celozrnné obiloviny, celozrnné plodiny, produkty z celozrnné mouky**
  - ✦ denně - hnědá rýže, ječmen, jáhly, pšenice, oves, žito, kukuřice, pohanka
  - ✦ občas celozrnné těstoviny, celozrnný kváskový chléb, celozrnný žitný chléb, bulgur, kuskus, polenta
- ▶ **25-30 % zelenina – v každém jídle**
  - 2/3 vařená, opečená na malém množství rostlinného oleje, 1/3 syrové saláty, pickles (kvašená)
  - denně - zelí, čínské zelí, kapusta, pórek, brokolice, květák, mrkev, cibule, dýně, ředkvičky, kedluben, řeřicha, petržel, pampeliška...
  - 2-3 x týdně – okurky, celer, houby, bylinky
  - nevhodné – brambory, špenát, červená řepa, papriky, rajčata
- ▶ **5-10 % luštěniny (ne více jak jednou denně), mořské řasy**
- ▶ **5-10 % (1-2 šálky denně) polévky**

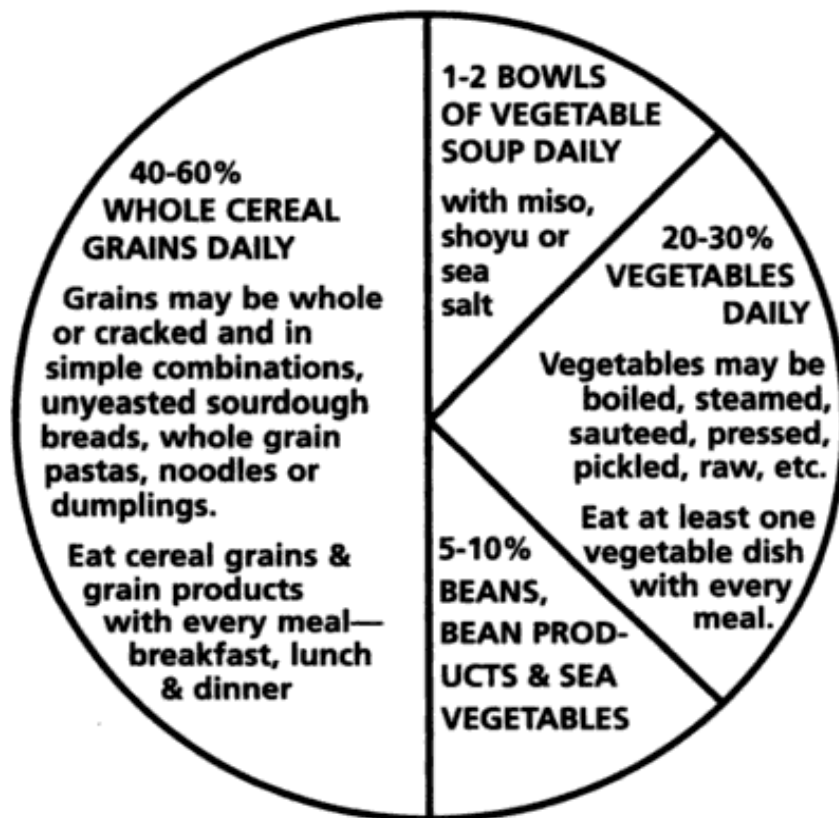
# Jídelníček – standardní makrobiotická výživa podle Kushiho



- ▶ **Občas:** 2-3 x týdně rybí maso; 2-3 x týdně čerstvé nebo sušené sezónní ovoce mírného pásma; 1-2 šálky týdně semínka (sezamová, dýňová, slunečnicová) a ořechy (mandle, vlašské ořechy, pekanové ořechy, kaštany, arašídny, kokos); na slazení – rýžový sirup, ječný slad; olej nejlépe nerafinovaný kukuřičný nebo sezamový
- ▶ **Nápoje:** čistá voda, vhodné druhy čaje
- ▶ **Vyhýbat se:** maso, mléko, živočišný tuk, vejce, mléko a ml. výrobky, rafinovaný cukr, med, melasa, čokoláda, jednoduché cukry a jimi slazené potraviny, tropické ovoce, umělé nápoje, aromatické a stimulující čaje, přibarvený čaj, opracovaná obilná zrna, bílá mouka a výrobky z ní, pálivé koření, aromatické stimulující potraviny, umělý ocet, tvrdý alkohol. Všechny uměle přibarvené, konzervované, chemicky ošetřené, zmražené, ozářené potraviny.

# Standardní makrobiotický talíř

- 40% to 60% cereal grains
- 1 to 2 bowls of soup
- 20% to 30% vegetables
- 5% to 10% beans and sea vegetables
- Other foods revolving around the main ones, including condiments, seasonings, nuts, seeds, fruits, sweets, desserts, white-meat fish and beverages



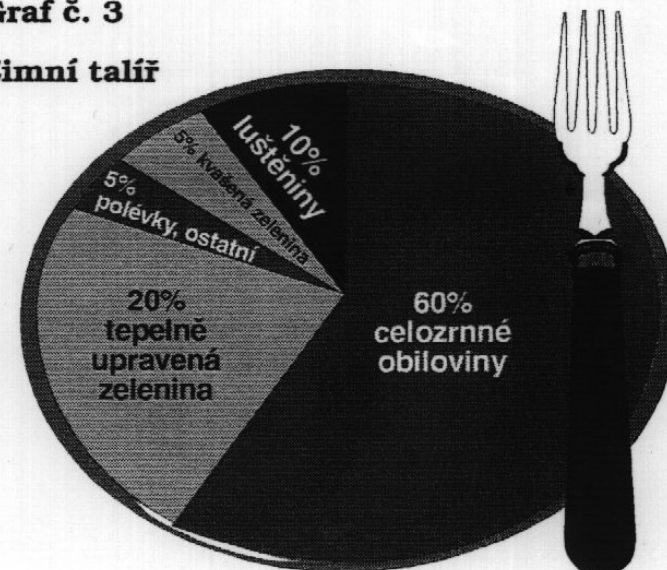
Graf č. 2

Letní talíř



Graf č. 3

Zimní talíř



# NUTRIČNÍ A ZDRAVOTNÍ ASPEKTY



## • KLADY

- omezený příjem živočišných tuků, jednoduchých sacharidů
- vím co jím (klid, pohoda při jídle)
- pohybová aktivita
- střídmost

## • RIZIKA

- nedostatek: bílkoviny, železo, možný energetický deficit, omega3-PUFA /pokud nejsou ryby/, vitamin D<sub>3</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>12</sub>, zinek, vápník
- 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.

# 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 ROZÍL
10. Sensorická kvalita	NENÍ ROZDÍL NEBO NIŽŠÍ
11. Ochrana přírody	VYŠŠÍ
12. Cena	VYŠŠÍ

# OKRAJOVÉ SMĚRY - Dělená strava



- William Howard Hay – lékař z New Yorku
- **Hlavní zásada** – oddělená konzumace potravin bohatých na bílkoviny a potravin bohatých na sacharidy
- **Zásadité** (většina ovoce, zeleniny, obiloviny a výrobky z nich, brambory...) a **kyselé** potraviny (živočišné produkty), **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



- 1998 - 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 živin v potřebné míře
- **Fruktariáni** - konzumují pouze plody (ovoce a ořechy, jen ze země), tedy nic, čemu by svým konáním ublížili. Zcela nevhodný způsob stravování



# ZDRAVOTNÍ ASPEKTY alternativních směrů



- ▶ Způsob výživy spolu se zdravotním stylem sehrávají významnou úlohu v ochraně zdraví a prevenci chronických degenerativních onemocnění a metabolických poruch.
- ▶ **Mortalita** - u vegetariánů nižší míra úmrtnosti na ICHS
- ▶ **Kardiovaskulární onemocnění**
  - ▶ ↓ hodnoty krevního tlaku o 5-10 mmHg, ↓ výskyt hypertenze
  - ▶ ↓ hmotnost, BMI o 1-2 kg/m<sup>2</sup> nižší
  - ▶ nižší hodnoty celkového cholesterolu, LDL a TAG, trans-MK, vyšší hodnoty HDL
- ▶ **Diabetes mellitus 2. typu**
- ▶ **Nádorová onemocnění** - kolorekta, prostaty a prsu (?)
- ▶ **Další onemocnění** – prevence zácpy, divertikulózy, vzniku žlučových kamenů

# Vybrané rizikové populační skupiny



- ▶ DĚTI
- ▶ DOSPÍVAJÍCÍ
- ▶ TĚHOTNÉ A KOJÍCÍ ŽENY
- ▶ SPORTOVCI
- ▶ SENIOŘI

Děkuji za pozornost

