

UNIVERZITA KARLOVA

HUSITSKÁ TEOLOGICKÁ FAKULTA

**Zdravý životní styl a výživa jako prevence vzniku
civilizačních nemocí**

**Healthy Lifestyle and Nutrition as Prevention of
Civilization Diseases**

Diplomová práce

Vedoucí práce:

PhDr. Monika Nová, Ph.D.

Autor:

Bc. David Rudolf

Praha 2019

Poděkování

Rád bych tímto poděkoval PhDr. Monice Nové, Ph.D. za odborné rady, trpělivý přístup a výborné vedení mé diplomové práce a MUDr. Pavlu Špatenkovi za odborné konzultace.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem předkládanou diplomovou prací „Zdravý životní styl a výživa jako prevence vzniku civilizačních nemocí“ vypracoval samostatně. Dále prohlašuji, že všechny použité prameny a literatura byly řádně citovány a že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 3. 5. 2019

Bc. David Rudolf

.....

Anotace

Diplomová práce se zabývá tématem zdravého životního stylu a výživy v souvislosti s prevencí vzniku civilizačních nemocí. V úvodních kapitolách jsou popsány příčiny vzniku civilizačních nemocí, jejich rizika a prevence. Dále se věnuje otázkám vlivu výživy, psychiky i stresu na naše zdraví, poukazuje na nejčastější chyby ve stravování a jejich důsledky, příčiny vzniku nadváhy a obezity i úskalí různých diet. Zaměřuje se také na způsoby a zásady zdravého snižování nadváhy, vyvážený jídelníček i správné stravování ve vyšším věku. Upozorňuje na negativní vliv stresu na zdraví, význam pozitivního myšlení, cvičení, správného dýchání, relaxace, pohybu a spánku pro zdraví organismu. Jsou zahrnuty také zajímavé rady a doporučení odborníků na výživu pro optimální skladbu stravy a změnu životního stylu.

Praktická část práce řeší konkrétní případ ženy trpící vysokou nadváhou a zdravotními obtížemi, která se rozhodla změnit způsob stravování i celkový životní styl. Na základě analýzy příčin a následků nezdravého životního stylu a špatných stravovacích návyků, které vedou ke vzniku zdravotních problémů, jsou navrženy postupné kroky k nápravě stavu. Je uveden také návrh terapie ke snížení stresové zátěže doporučený odborníkem, průběh léčby, rizika a preventivní opatření pro další období i doporučení vhodného stravování. Práce poukazuje na vliv nezdravého životního stylu a výživy na zdraví současné populace a nebezpečí nárůstu civilizačních onemocnění jako na aktuální naléhavý problém i na důležitost a potřebu včasné prevence a informovanosti veřejnosti.

Klíčová slova

Civilizační nemoci, dieta, nadváha, obezita, přejídání, stres, výživa, zdravá strava, zdravý životní styl.

Annotation

The diploma thesis deals with the topic of a healthy lifestyle and nutrition in connection with the prevention of civilization diseases. The opening chapters describe the causes of civilization diseases, their risks and prevention. The thesis further addresses the influence that nutrition, the psyche and stress have on our health, and points out the most frequent mistakes in our diet and the consequences of such mistakes, the causes of overweight and obesity, and the pitfalls of various diets. It also focuses on the ways and principles of healthy weight loss, a balanced diet and correct eating at an older age. It draws attention to the negative influence of stress on health, the significance of positive thinking, physical exercise, correct breathing, relaxation, movement and sleep for a health of the organism. Interesting advices and recommendations from nutrition experts for optimal composition of our diet and a change of lifestyle are included too.

The practical part of the thesis deals with the specific case of a woman suffering from overweight and health problems, who decided to change the way of eating and overall lifestyle. Based on the analysis of the causes and effects of an unhealthy lifestyle and bad eating habits which lead to health problems, gradual steps to remedy the situation are proposed. A proposal for stress reduction therapy recommended by an expert, a course of treatment, risks and preventive measures for the future, as well as recommendations for a suitable diet are also included. The thesis points out the effect of an un healthy lifestyle and nutrition on the health of the current population and the danger of growing civilization diseases as a current pressing issue, as well as the importance and necessity of timely prevention and public awareness.

Keywords

Civilization diseases, diet, healthy lifestyle, healthy diet, nutrition, obesity, overeating, overweight, stress.

Obsah

Obsah	6
Seznam zkratk	8
Úvod	9
1. Zdravý životní styl a výživa	11
1.1 Vliv životního stylu a stravy na naše zdraví	11
1.2 Zdravá výživa a stravování	13
1.3 Důsledky nesprávného stravování	16
2. Civilizační nemoci	17
2.1 Příčiny vzniku civilizačních nemocí, rizika a prevence	17
2.2 Civilizační nemoci a výživa	20
2.3 Nadváha a obezita – příčiny vzniku, nebezpečí a prevence	27
2.4 Prevence vzniku civilizačních nemocí	30
2.5 Nemoci, výživa a kvalita života ve stáří	32
2.6 Jak optimálně jíst a být zdrav i ve vyšším věku	36
3. Jsme to, co jíme a jak žijeme	39
3.1 Tuky a bílkoviny ve stravě	39
3.2 Sacharidy, pšenice a cukr ve stravě	43
3.3 Doplnky výživy	46
3.4 Stres a jeho vliv na organismus	47
4. Správné a nesprávné stravování	50
4.1 Diety a hubnutí	50
4.2 Redukční diety a úskalí „zdravé stravy“	52
4.3 Poruchy příjmu potravy související s nadváhou a obezitou	53
4.4 Výživové styly – alternativní způsoby stravování	56
5. Zdravé snižování nadváhy	59
5.1 Redukce hmotnosti a zdravé hubnutí	59
5.2 Zdravý a vyvážený jídelníček	60
5.3 Pitný režim	63
5.4 Půst a detoxikace	65
5.5 Metabolická typologie a stravování	67

6.	Cesty k fyzickému i duševnímu zdraví	69
6.1	Odborná pomoc a podpora	69
6.2	Rady a doporučení odborníků a specialistů	70
6.3	Změnou životního stylu k plnému zdraví	74
6.4	Správné dýchání a relaxace a pohyb	75
6.5	Spánek a jeho vliv na zdraví	78
6.6	Kognitivně-behaviorální terapie – nové směry	80
7.	Případ paní Jany – praktická část	83
7.1	Případ Jany	83
7.2	Výsledky měření a testů	88
7.3	Průběh léčby a samoléčby	90
7.4	Rizika, prevence a opatření pro další období	93
7.5	Doporučení vhodného stravování	96
7.6	Diskuze	102
	Závěr	107
	Seznam použité literatury	109
	Abstrakt	112
	Summary	113
	Seznam příloh	114
	Příloha č. 1: Kontakty a odkazy	114

Seznam zkratek

AKV	Ambulancia klinickej výživy
AN	anorexia nervosa
AD	Alzheimerova nemoc (Alzheimerova demence)
ANS	autonomní nervový systém
BMI	body mass index, index tělesné hmotnosti
BMR	Basal Metabolic Rate (bazální metabolismus)
BN	bulimia nervosa
CLA	konjugovaná kyselina linolová – esenciální mastná kyselina
ČALS	Česká alzheimerovská společnost, o. p. s.
EKG	elektrokardiografie
GI	glykemický index
KBT	kognitivně-behaviorální terapie
KNT	komplexní nutriční typologie
MA	mentální anorexie
MBSR	Mindfulness-Based Stress Reduction – Program snižování stresu pomocí všímavosti
MPSV	Ministerstvo práce a sociálních věcí
PPP	poruchy příjmu potravy
SAAP	Svépomocná asociace psychogenních poruch příjmu potravy
STOB	sdružení STOB (STop Obezitě)
VFN a 1. LF UK	Všeobecná fakultní nemocnice a 1. lékařská fakulta Univerzity Karlovy
WHO	World Health Organization – Světová zdravotnická organizace

Úvod

Motto: „*Necht' je ti to, co jíš, tvým jediným lékem.*“ (Hippokrates, „otec lékařství“)

Tématem mé diplomové práce je zdravý životní styl a výživa v souvislosti s prevencí vzniku civilizačních onemocnění. Tato problematika je v dnešní době velmi aktuální, protože s rostoucí životní úrovní moderní společnosti se zvyšuje i počet lidí, kteří trpí nadváhou, obezitou nebo civilizačním onemocněním.

Práce je rozdělena do sedmi hlavních kapitol, obsahujících poznatky a informace o zdravém životním stylu a výživě, civilizačních nemocech, zdravém hubnutí, správném stravování aj., získané z odborné literatury, doporučení odborníků i mé vlastní úvahy.

Cílem práce je získat hlubší odborné znalosti o zdravém stravování, výživě a životním stylu, o příčinách vzniku civilizačních nemocí, zjistit aktuální možnosti prevence a pomoci. Navrhnou vhodné řešení situace osoby ohrožené civilizačním onemocněním na základě analýzy výchozího stavu a výsledků dosažených změnou přístupu ke stravování i úpravou životního stylu; vyhodnotím vliv změn na snížení vysoké nadváhy, zlepšení fyzické kondice a zdraví. Na základě získaných poznatků a informací se budu snažit napomoci zkoumané osobě ke zlepšení zdravotního stavu. Zároveň předpokládám, že nové poznatky z oblasti zdravé výživy a stravování i odborné vědomosti a kontakty využiju a uplatním také ve své budoucí práci v sociální sféře, kdy budu schopen klientům lépe poradit nebo je odkázat na odbornou pomoc.

Ve své práci se budu zabývat nejdříve otázkami správného stravování a zdravého životního stylu, na nichž stojí zdraví lidské bytosti. Uvedu nejčastější příčiny vzniku civilizačních nemocí a rizika, zaměřím se i na prevenci jejich vzniku, zejména nadváhy a obezity, v souvislosti s výživou. Zamyslím se nad typickými nemocemi stáří, možnostmi zlepšování zdraví a zvyšování kvality života seniorů také z pohledu sociálního pracovníka. Budu se věnovat otázkám vlivu výživy, psychiky i stresu na naše zdraví, popíšu nejčastější chyby ve stravování a jejich důsledky, příčiny vzniku poruch příjmu potravy, nadváhy a obezity i úskalí různých diet, zmíním se o různých výživových stylech a alternativních způsobech stravování. Zaměřím se také na způsoby a zásady zdravého snižování nadváhy, vyvážený jídelníček, důležitost dodržování pitného režimu, význam půstu a detoxikace pro organismus, dotknu se i současných trendů a způsobů diagnostiky a zjišťování stavu organismu. Uvedu některé zajímavé rady a doporučení odborníků k výživě, k optimální

skladbě jídelníčku a změně životního stylu, užitečné odkazy na odborná pracoviště, poradenská centra a portály. Zmíním se o možnostech využití nových metod kognitivně-behaviorální terapie, o významu pozitivního myšlení, cvičení, správného dýchání, relaxace, pohybu a spánku pro zdraví organismu.

Praktická část práce bude věnována popisu a zkoumání konkrétního případu, kdy budu sledovat situaci osoby, která se kvůli zdravotním obtížím a vysoké nadváze rozhodla změnit svůj přístup ke stravování i celkový životní styl. Na případu této ženy v „rizikovém“ věku 50+, úspěšné manažerky, která platí za velké pracovní přetížení daň zdravím, nedostatkem spánku a volného času, poukážu na časté příčiny vedoucí ke vzniku nadváhy či obezity a na rizika rozvinutí civilizačních onemocnění. Pokusím se zjistit, nakolik budou účinná doporučení odborníků, která bude po dobu několika měsíců uplatňovat v praxi a jak pomohou zlepšení jejího celkového zdravotního stavu. Na základě analýzy příčin a projevů nesprávného způsobu stravování a životního stylu i poznatků a vědomostí získaných z odborné literatury, navrhnou kroky k řešení situace a uvedu také vhodná doporučení vedoucí ke snížení a udržení optimální hmotnosti i v budoucnu. Na závěr vyhodnotím přínos přijatých opatření a kroků i úspěšnost celého projektu a odpovím na otázku, jaký vliv měla změna způsobu stravování a životního stylu na zlepšení zdraví a celkové kondice sledované osoby.

Důvodem, proč jsem se začal zabývat tématem (ne)zdravého životního stylu a stravování v souvislosti se vznikem civilizačních onemocnění, byla nejen osobní situace ženy z okruhu mé rodiny, ale i řada případů a příběhů klientů – seniorů, s nimiž jsem se setkal při svých stážích a praxích v Domově pro seniory se zdravotním postižením Sulická nebo na dispečinku tísňové péče Areion pro seniory v Životě 90, kteří trpěli některou z civilizačních nemocí a potřebovali své problémy, obavy a otázky s někým řešit. Tato oblast mě – jako sociálního pracovníka – hodně zajímá, chtěl bych proto získat nové vědomosti a informace o možnostech prevence civilizačních nemocí pomocí výživy a nabídce účinné pomoci, které bych mohl uplatnit v praxi.

K cíli práce budu chtít dospět pomocí poznatků získaných z odborné literatury, analýzou příčin a následků dlouhodobého nesprávného stravování a životního stylu zkoumané osoby, i konzultacemi s odborníkem. Stále vzrůstající výskyt nadváhy a obezity představuje pro současnou populaci vážné riziko, proto chci poukázat na důležitost širší informovanosti veřejnosti a důsledné včasné prevence vzniku civilizačních onemocnění.

1. Zdravý životní styl a výživa

1.1 Vliv životního stylu a stravy na naše zdraví

Oblast, která zahrnuje všechno to, co souvisí se zdravím člověka, je velmi široká. Zdraví lidského organismu podmiňují nejen faktory fyzického charakteru, ale i řada faktorů psychických. V současném předimenzovaném světě technických vymožeností, zhoršujícího se životního prostředí, stále se zrychlujícího životního tempa a každodenního stresu, je na člověka kladeno mnohem více povinností než dříve, kdy žil v užším spojení s přírodou, která mu poskytovala mnohem více podmínek k přežití, než je tomu dnes. Člověk se stal v jistém slova smyslu štvancem a konzumentem potravy, která ho udržuje při životě na jednu stranu mnohem aktivnějším, než tomu bylo v dobách dřívějších, na druhé straně je však stále více neschopný opatřit si základní potravu přirozeným způsobem, konzumuje nekvalitní polotovary plné chemických přísad, barviv, zvýrazňovačů chuti, cukrů, nezdravých sacharidů a tuků, aniž by přemýšlel, čím své tělo vyživuje. Je většinou odkázán na nabídku produktů obchodních řetězců a restaurací, jejichž kvalitu lze těžko odhadnout a ovlivnit.

V dnešní době existuje mnohem širší nabídka potravin než v dobách minulých, kdy byl člověk odkázán na to, co si sám vypěstoval. Lidé naslouchající vlastnímu tělu a rozumu přemýšlejí o kvalitě a složení potravy, kterou konzumují, mnozí z nich proto dávají přednost produktům z vlastní zahrádky nebo zakoupeným na farmářských trzích. Současný trend farmářských trhů s čerstvými potravinami v bio kvalitě podporuje novodobé farmáře, kteří jsou schopni základní potraviny sami vypěstovat a ošetřit tak, aby neobsahovaly škodlivá hnojiva a zplodiny. U masa jsou při porážce zvířat dodržovány postupy šetrné ke zvířeti i k další úpravě výsledného produktu, se snahou eliminovat stresové hormony vylučované do tkání. Kozí či ovčí sýry, mléko, jogurty, tvaroh aj. připravené domácími postupy podle receptur našich předků mají stálou klientelu odběratelů, často z řad nemocných alergiků; domácí celozrnné pečivo, žitný chléb a další pekárenské produkty zde najdou lidé s omezením, například na bezlepkovou stravu.

Už od útlého věku jsou děti i jejich rodiče nabádáni reklamními kampaněmi k návštěvám různých fastfoodů a nákupům rychlého občerstvení. Pojídání nezdravých smažených jídel, polotovarů a popíjení nápojů plných škodlivin se stalo samozřejmou součástí života nejen dětí a teenagerů, ale i celých rodin, které místo výletů do přírody raději vyrážejí na víkendové nákupy do obchodních center.

Média, internet i různé časopisy přináší stále nové informace o zaručeně účinných dietách, tipy na zdravé stravování a správné tělesné aktivity. Přitom je jasné, že každý člověk má své individuální potřeby, jiný životní styl, způsob myšlení i priority ať už ve stravování, či v zaběhnutém životním stylu. Špatná kvalita výživy vede k poškození zdraví, předčasnému stárnutí organismu i ke vzniku řady civilizačních onemocnění.

S narůstajícím blahobytem moderní společnosti přibývá lidí, kteří v poměrně mladém věku onemocní některou z civilizačních nemocí, jako jsou například kardiovaskulární onemocnění, diabetes, onkologická onemocnění aj. Poruchy trávení a vysoký krevní tlak dnes většina lidí pokládá za běžné zdravotní problémy, zhoršující se stav cév a kloubů si uvědomí až v momentě, kdy je doslova „zastaví“ v lepším případě bolest, nebo celkový kolaps organismu. Alzheimerova nemoc dnes postihuje seniory v mnohem mladším věku než dříve, všudepřítomný pracovní stres a tlak na výkon dokáže u mnohých citlivých jedinců přivodit i velmi obtížně diagnostikovatelný únavový syndrom. Řada alergií i poruch imunity má příčinu v konzumaci nekvalitní nebo nevhodně zvolené stravy. Člověk má však nejen fyzickou, tedy tělesnou část, ale i duševní, či duchovní část, díky níž jsou mnohé procesy ovlivňovány. Stejně jako tělesné potřeby, má člověk přirozenou snahu naplňovat i své potřeby duševní, pokud je delší dobu nenaplnuje, mohou se projevit psychické problémy vedoucí k depresím, syndromu vyhoření, či jiným onemocněním. Mnoha fyzickým problémům se může vyhnout, bude-li dodržovat zásady zdravého životního stylu a správně vyživovat tělo i ducha; uchovávat si duševní rovnováhu, pozitivně myslet, věnovat dostatečný čas odpočinku i spánku, potřebného k celkové regeneraci organismu; střídat práci s odpočinkem, umět relaxovat a žít v souladu se svým vnitřním „Já“.

Studie zkoumající, jak si udržet zdraví a dožít se vyššího věku prokázaly, že podíl dědičnosti ve vztahu k délce života je jen asi 25 %, 75 % je ovlivněno způsobem života. (Marklund, 2017, s. 5) Chceme-li prožít dlouhý život ve zdraví, je důležitý náš **životní styl**. K zásadnímu ohrožení zdraví dochází, když v těle vznikne **zánět**, který je také příčinou vzniku **civilizačních chorob**. Kouření zvyšuje výskyt zánětu v těle, poškozuje cévy a urychluje proces stárnutí. Záněty vytváří také psychický stres, který snižuje odolnost, poškozuje cévy i jiné orgány, zvyšuje riziko onemocnění i kratšího života. Náš životní styl souvisí s posilováním obranyschopnosti, s předcházením a zamezováním vzniku zánětu v těle i mnoha chorob i oddálení stárnutí. Pozitivní změna životního stylu se projeví omlazením organismu, nikdy není pozdě začít. (Tamtéž, s. 9-15)

1.2 Zdravá výživa a stravování

Na otázku, co je to zdravá výživa a co se v dnešní době pokládá za zdravé stravování, se snaží najít odpověď jak lékaři a výživoví poradci, tak i řada prodejců a výrobců nabízejících bio-produkty. Názory na to, co je a co není zdravé, se mohou lišit, některé zásady a pravidla zdravého stravování jsou ale vnímány shodně. Jistě nikdo nezpochybňuje fakt, že i zdravé a úspěšné hubnutí musí mít oporu v úpravě stravování. Přebytečných kil a tuku se nelze zbavit, pokud člověk nezačne jíst vyváženou kvalitní stravu s dostatkem zeleniny a ovoce, upravenou správným postupem; bývá doporučováno jíst v přiměřeném množství, obvykle 5x denně v menších dávkách. Cílem je zlepšení zdravotního stavu, znovunabytí tělesné kondice a obnova celkového zdraví. Základem obnovy zdravotního stavu po metabolické stránce je podle Fořta (2016, s. 36) znovunastavení normální hladiny inzulinu. Krch (2008, s. 96) za **zdravou výživu** označuje takovou výživu, která je přiměřená našim potřebám, věku, zdraví, životním stylu i podmínkám, v nichž žijeme.

Při hledání odpovědi na otázku, jak se zdravě stravovat, většina lidí stále tápe a obrací se často k různým nevěrohodným zdrojům a radám „pseudoodborníků“ a „dietních poradců“. V této oblasti chybí ucelený systém individuálního výživového poradenství prováděný profesionály z řad lékařů i možnost širšího odborného vzdělávání.

Odborníci z řad poradců WHO (World Health Organization), zabývající se produkcí potravin a výživou, považují za ideální smíšenou stravu, konzumaci „netučných“ živočišných bílkovin (drůbeží maso, maso ryb), „netučných“ mléčných výrobků a umírněný příjem bílkovin. Příjem živočišného tuku (zdroj cholesterolu) doporučují omezit a nahradit umělými tuky, vyráběnými z rostlinných olejů. Zdůrazňují nutnost konzumace zeleniny a ovoce, obilovin a luštěnin, obhajují „fakt“, že základem stravy člověka jsou obiloviny a luštěniny, čímž podporují spotřebu pšenice, rýže, kukuřice a sóji. (Fořt, 2016, s. 24) Proti této výživové doktríně ale řada jiných odborníků protestuje, protože „neexistují vědecky obhajitelné podmínky k naplnění pojmu *univerzální zdravá výživa*, ke zdraví vede více cest, tudíž také více výživových stylů a hledat *ideální univerzální* výživu pro celé lidstvo je scestné.“ (Tamtéž, s. 24)

Mezi potraviny, které se „pouze tváří, jako „zdravé“, radí Fořt například celozrnný chléb, cereální cornflaky, celozrnné sušenky, sójové mléko, tofu a „vegetariánské“ burgery se sójou, margaríny, odtučněné mléko, pizzu, sportovní nápoje, proteinové tyčinky, rýžový chlebiček s tukovou polevou, energetické nápoje, nízkotučné potraviny (v nichž je tuk nahrazen cukry), sójový, kukuřičný a řepkový olej. (Tamtéž, s. 33-34)

Mnozí odborníci doporučují ze stravy vyřadit veškeré potraviny obsahující pšenici a lepek, vypustit z jídelníčku všechny potraviny, o nichž víme, že nám způsobují nějaké obtíže (ekzém, celiakie, potíže s vyměšováním, průjem, nadýmání, zácpu aj.). V případě celiakie a nutnosti bezlepkové diety je podle Fořta (2016, s. 36-37) nutné vyřadit i ostatní obiloviny, problematická je i rýže, kukuřice, pohanka, proso a oves, doporučenou vhodnou náhradou jsou quinoa a amarant. Dalším krokem je eliminace cukrů (sacharidů). Díky vyloučení cukrů a obilovin, obsahujících škroby (sacharidy), dochází k výrazné podpoře spalování tuků a zlepšení zdraví. (Tamtéž, s. 37)

Fořt zpochybňuje stávající výživové doporučení nízkotukové stravy s využitím „celozrnných“ obilovin i přesvědčování výrobců o tom, že „základem zdravé výživy jsou ranní cereální směsi“, které snižují zvýšený cholesterol, nadváhu i riziko srdečních onemocnění. Upozorňuje na nebezpečí konzumace produktů z bílé mouky, která v důsledku „rozhází produkci inzulínu“, způsobuje poruchy lipidového metabolismu a vede k hormonální nerovnováze. Konečný stav označovaný jako **chronický tkáňový zánět** souvisí s rizikem civilizačních onemocnění. (Fořt, 2016, s. 38)

Na nebezpečí konzumace prozánětlivé stravy zvyšující riziko nemocí a na souvislost mezi chronickým zánětem spojeným s konzumací cukru, lepku, polotovarů a rostlinných olejů a rizikem onemocnění srdce, cukrovky, rakoviny, autoimunitních nemocí, oslabení zraku, ledvinových a žlučnickových kamenů aj. poukazuje také D. Frej, který uvádí, že konzumace prozánětlivé stravy ovlivňuje vznik chronického zánětu; jídelníček s převahou protizánětlivých potravin vede během krátké doby ke snížení potíží. (Frej, 2017, s. 80) Jako **stravu vhodnou pro zachování optimálního zdraví** označuje Fořt „takovou, která zabrání vzniku chronického tkáňového zánětu.“ (Fořt, 2016, s. 38)

Pro snížení a stabilizaci hladiny krevního cukru doporučuje:

- vyloučit ze stravy jednoduché cukry, včetně fruktózy a většiny obilovin,
- vyloučit z jídelníčku průmyslově zpracované potraviny,
- jíst přirozenou stravu, v biokvalitě, omezit příjem obilovin,
- konzumovat přiměřené množství masa, nejlépe v biokvalitě,
- odstranit ze stravy všechny průmyslově vyrobené tukovo-sacharidové pochoutky, tukové pomazánky, většinu margarínů, i některé rostlinné oleje (sójový, slunečnicový a řepkový),
- konzumovat tuky obsahující vyšší podíl omega-3 mastných kyselin,
- jíst dost tepelně zpracované zeleniny, užívat čerstvé zeleninové šťávy.

Pro dosažení dobrého zdraví je třeba jíst kompletní potraviny, ideálně v biokvalitě; nekonzumovat nadbytek bílkovin, jíst bílkoviny v biokvalitě; jíst dostatek vhodných tuků (kokos, kokosový olej, avokádo, máslo, ořechy); používat rybí tuk a rybí omega-3 ve formě doplňků stravy. (Fořt, 2016, s. 39)

Lékaři i výživoví poradci se shodují v doporučení jíst vyváženou stravu z kvalitních potravin, nejíst smažená jídla, pokrmy z fastfoodů a polotovary plné konzervantů, barviv a umělých přísad, obsahující velké množství tuků. Radí nakupovat čerstvé potraviny u farmářů a drobných pěstitelů, biopotraviny a lokální potraviny bez pesticidů, bez chemických postřiků. **Bio potraviny** jsou produkty z kontrolovaného ekologického zemědělství, pěstované na dobré úrodné půdě bez použití toxických chemikálií, syntetických hnojiv, pesticidů, růstových hormonů apod. Je třeba dávat pozor na pesticidy a bakterie pod slupkami stříkaného ovoce a zeleniny, nejvyšší kontaminace byla v roce 2017 zjištěna u jahod, špenátu, nektarinek, jablek a broskví. (Frej, 2017, s. 81)

Při lehčích obtížích i v rámci prevence Frej doporučuje konzumovat vyváženou **protizánětlivou stravu**, která je více rostlinná, méně živočišná, jíst potraviny, které obsahují zdravé tuky, bílkoviny a antioxidanty. Mezi potraviny, které pomáhají eliminovat zánět v těle, patří zejména syrová a dušená zelenina, bobulovité ovoce, ghí, olivový, kokosový a nerafinovaný řepkový olej, ryby obsahující esenciální mastné kyseliny jako jsou losos, makrela, sardinky, candát; ořechy, protizánětlivé luštěniny, kvalitní maso z biofarm, mléčné výrobky v omezeném množství (tvrdé sýry, kefir, jogurt, podmáslí), vejce, obiloviny a pečivo ideálně bez pšenice a bez lepku, maximálně 1x denně; potraviny by měly být čerstvé, co nejvíce přírodní, k dochucení jídel lze místo soli používat byliny a koření – česnek, zázvor, kurkumu, oregano apod. (Tamtéž, s. 86-88)

Mezi hlavní obecné **zásady správného stravování** patří:

- konzumovat pestrou stravu v přiměřeném množství a v menších porcích,
- jíst pravidelně, ve stejnou dobu, nejíst pozdě v noci, mít na jídlo čas,
- omezovat sůl a cukr, jíst více celozrnných produktů,
- mít dostatek zeleniny a ovoce, které obsahují antioxidanty,
- vyhýbat se tučným jídlům a nadbytku živočišných bílkovin,
- místo smažení, grilování a fritování dávat přednost dušení nebo vaření v páře,
- dodržovat pitný režim, nevynechávat žádné hlavní jídlo, nepřejídat se,
- žvýkat, nepolykat jídlo bez důkladného rozkousání,
- jíst v klidu na vhodném místě, ne u televize nebo při jiné činnosti.

1.3 Důsledky nesprávného stravování

Pokud se dostatečně nenajíme přes den a vynahrazujeme si to večer, kdy organismus spaluje mnohem méně kalorií a trávení je slabší, tloustneme a z nestrávené potravy se tvoří toxiny, které zatěžují játra a ledviny. (Frej, 2017, s. 85)

Důsledkem nepravidelného stravování dochází ke **zpomalení metabolismu**, organismus začne vytvářet tukové zásoby. Vynecháváním pravidelných jídel organismus strádá, dluh pak často dohání večerním přejídáním, kdy člověk často z důvodu velkého hladu sní mnohem větší množství nezdravých nebo méně kvalitních jídel, tím i mnohem více kalorií. Zároveň organismus začne trpět nedostatkem kvalitních živin, mohou se objevit různé zdravotní obtíže, bolesti hlavy, únava, ospalost, nedostatek energie, vypadávání vlasů aj.

Dalším důsledkem nepravidelné stravy je **nestabilní hladina krevního cukru**, která vyvolává nezvladatelné chutě na sladká jídla, výsledkem je **přibírání na váze**. Ukládání tukových zásob na břiše je velmi nebezpečné zejména pro kardiovaskulární systém, zvyšuje riziko infarktu, chronických onemocnění cév a srdce, onemocnění **diabetem**, nebo přispívá ke zhoršení jeho průběhu a stupně. Stále přibývá lidí s nadváhou a obezitou. **Obezita** je vážné zánětlivé onemocnění, které spoluvytváří předpoklady vzniku **rakoviny**, nemoci srdce a cukrovky společně s dalšími rizikovými faktory a vlivy, jako jsou kouření, alkohol a nedostatek přiměřeného pohybu. Nevhodná strava, přejídání a nezdravá životospráva přispívají k předčasným úmrtím.

Na ukládání tuku do rizikových oblastí pasu a boků se významně podílí dlouhodobý **stres** a **nedostatek spánku**. K ukládání tukových zásob přispívá také stravování ve fastfoodech či v restauracích bufetového typu, pravidelná konzumace mastných, tučných nebo příliš sladkých jídel, jídla s vysokým obsahem soli nebo jídla obsahující glutamát, který je považován za rizikový faktor obezity. Důležité je jíst v klidu, věnovat jídlu čas a plnou pozornost; jídlo důkladně rozkousat a před polknutím každé sousto pořádně přežvýkat, aby mohl trávicí trakt lépe vstřebat živiny; nejíst stejné potraviny každý den, jíst pravidelně a ve stejný čas, nejíst pozdě v noci, kdy má tělo odpočívat. (Tamtéž, s. 85)

Součástí zdravého životního stylu je také kvalitní, pestrá a vyvážená strava, dodržování správného stravování a stravovacích návyků. Je třeba nepodléhat módním trendům, vlivu médií a reklam zkreslujících povědomí o tom, co je zdravé. Dostatečný a pravidelný přísun jídla v průběhu celého dne zamezí večernímu přejídání, pomáhá udržet vyrovnanou hladinu krevního cukru a dobře fungující metabolismus. Jak má vypadat zdravé stravování během dne blíže rozvádím v kapitole 5.2.

2. Civilizační nemoci

2.1 Příčiny vzniku civilizačních nemocí, rizika a prevence

Současný nezdravý způsob života je příčinou celé řady poruch, přibývá pacientů s tělesnými i duševními potížemi, které jsou označovány jako „civilizační nemoci“.

Na jejich vznik má vliv mnoho faktorů, zejména prostředí, kde žijeme, nezdravý životní styl a neustálý stres, špatná strava s nízkou výživovou hodnotou aj. V dnešní konzumní společnosti díky kaloricky bohaté, ale na živiny a antioxidanty chudé stravě narůstá tendence ke vzniku dlouhodobých zánětů organismu a s nimi souvisejících nemocí, jako jsou kardiovaskulární a autoimunitní choroby, cukrovka, obezita, alergie, psychické poruchy nebo nádorová onemocnění. Minimálně 60 % chronických civilizačních onemocnění je způsobeno dlouhodobě nevhodnou výživou, nesprávná kvalita výživy vede k poškození zdraví. (Fořt, 2016, s. 21)

Jednou z nejčastějších civilizačních nemocí související s dnešním hektickým životním stylem jsou **nádory**. Nezdravé prostředí, strava a stres patří mezi příčiny vzniku tohoto druhu zdravotního problému. Obvykle jsou tyto patologické útvary chirurgicky odstraněny, velkým zdravotním rizikem jsou však nádory maligní – zhoubné, které jsou v mnoha případech nevyléčitelné. **Cévní příhody** v současnosti postihují stále mladší ročníky. Hlavními rizikovými faktory vzniku jsou nezdravý životní styl, nedostatek pohybu, špatné stravovací návyky, obezita, vysoký cholesterol a stres. Mezi **kardiovaskulární onemocnění** – onemocnění cév a srdce, patří **infarkt myokardu, ischemická srdeční choroba** a **mozková příhoda**. **Cirhóza jater** často postihuje jedince nadměrně konzumující alkohol. Problémy s játry se u nich mohou objevit ze dne na den, zregenerovat játra však současná medicína nedokáže.

Cukrovka se nejčastěji vyskytuje u pacientů s nadváhou, spouštěčem této nemoci jsou často špatné stravovací návyky, málo pohybu a stres. U lehčích forem obvykle stačí dodržovat správný jídelníček, aby hladina cukru byla v normě, u nejtěžších případů musí být do těla dodávány injekcemi pravidelné dávky inzulínu. K civilizačním nemocem patří také **obezita**, která je velkým problémem nejen dospělých, ale i dětí. Lidí s obezitou nebo nadváhou je výrazně více než lidí normálních nebo hubených. Hlavními důvody tloustnutí celé západní populace je zejména málo pohybu a nevyhovující strava. Řešením je změna životního stylu, změna jídelníčku a dostatek pohybu.

Bulimie je porucha příjmu potravy a nebezpečný psychický zdravotní problém člověka, který konzumuje jídlo v nadměrném množství a následně si v touze po zhubnutí uměle vyvolává zvracení, jímž kompenzuje přejídání. Součástí životů mnoha jedinců se stala **deprese**. K projevům depresivních stavů patří ztráta zájmu o život a jakoukoliv činnost, smutek, úzkost, strach, poruchy spánku či poruchy příjmu potravy. Stále přibývá osob s **alergiemi** na prach, pyl, srst zvířat, peří nebo některé druhy potravin. Přecitlivělost našeho organismu na alergeny se projevuje kýčáním, zarudnutím očí, svěděním, či nebezpečným opuchnutím dýchacích cest. Léčí se pomocí antihistaminik. Alergie se nemusí objevit už v dětství, ale až v průběhu života. **Migrény** se projevují nesnesitelnými bolestmi hlavy, nevolností, hučením v uších a necitlivostí končetin. Krátkodobé, ale velmi intenzivní bolesti trvají i několik desítek minut. Důvodem tohoto zdravotního problému je zúžení cév, které zásobují mozek živinami, následkem je postižení dané oblasti mozku. Bolest hlavy lze tlumit pomocí uklidňujících léků.

Alzheimerova choroba postihuje část mozku zodpovědnou za naše myšlení, paměť, úsudek. Projevy jsou pozvolné, nejdříve se zhoršuje krátkodobá paměť, později se objevují problémy s vyjadřováním, rozhodováním, zmatenost a demence. Mění se celá osobnost a nemocný není schopen se sám o sebe postarat. **Parkinsonova choroba** bývá také spojována s nezdravým prostředím, v němž žijeme, i s častým působením toxinů a virových infekcí na naše tělo. Centrální nervový systém je napaden a mozek postupně degeneruje. Léčba zatím neexistuje, lze pouze mírnit projevy nemoci.

Aktuální otázky, které dnes lékaři i pacienti řeší, jsou například tyto: nakolik je hlavní příčinou rostoucího výskytu **nadváhy a obezity** nezdravý životní styl, stres, nedostatek času na přípravu jídla a na nákup potravin, neznalost významu zdravých potravin a nadměrné konzumace zdraví škodlivých potravin, chronický nedostatek spánku (Fořt, 2016, s. 18-19) a shodují se v tom, že bez aktivního zapojení se pacienta a jeho pochopení nutnosti změny stravovacích návyků, nemůže být léčba úspěšná. Mnohé negativní civilizační vlivy jako fastfoodová strava, dlouhodobý stres, toxiny v ovzduší, ve vodě i ve stravě přispívají k narušení rovnováhy organismu a vedou ke vzniku řady fyzických i psychických onemocnění. Mezi **příčiny vzniku civilizačních chorob**, které můžeme ovlivnit, patří zejména nezdravý způsob stravování (nepravidelné stravování, příliš velké porce), nevhodná strava (tučná, přeslazená či přesolená jídla, s vysokým obsahem živočišných tuků) a nezdravý způsob života s nedostatkem pohybu i odpočinku, nadměrná konzumace alkoholu, kouření a stres.

Za hlavní příčinu téměř všech chronických a civilizačních onemocnění považuje MUDr. Frej skrytý **zánět** v těle. Zánět je na počátku mnohých zdravotních obtíží – nemocí srdce a cév, cukrovky, obezity, artrózy, artritidy, rakoviny, astmatu, alergií, ekzémů a také deprese, demence. Je spojený se stárnutím a také s autoimunitními onemocněními, jako jsou zánět štítné žlázy, střevní záněty, roztroušená skleróza, chronický únavový syndrom. (Frej, 2017, s. 9) Chronický zánět může přetrvávat měsíce až mnoho let, oslabuje imunitní systém a navozuje únavu, urychluje stárnutí a riziko nemocí jako jsou **kornatění tepen, infarkt, mrtvice** nebo **cukrovka**. (Tamtéž, 2017, s. 10)

Přetrvávající chronický zánět je způsoben akutním zánětem vyvolaným různými vnějšími vlivy – stresem, špatnou stravou, parazity, chemikáliemi, nedostatkem pohybu, minerálů a vitamínů. Přetrvávající zánět vyvolává vážné nemoci – rakovinu, revmatoidní artritidu, alergii, astma, cukrovku, nemoci dásní, kožní nemoci aj. (Frej, 2015, s. 26-27)

Současná západní medicína doporučuje na **léčbu zánětu** pouze léky potlačující příznaky, jako ibuprofen, indometacin, aj., které stejně jako protizánětlivé kortikoidy mají mnoho nežádoucích účinků. Podle názoru řady lékařů jsou mnohé nemoci dědičné a tento stav je řešitelný pouze léky. Podle Freje je třeba řešení hledat v tom, co jíme, jaký máme režim, jak spíme a co děláme proti stresu. Chronický zánět lze potlačit a často vyřešit pomocí **zdravé a vyvážené stravy** a správné **životosprávy**. Je vhodné přidat bylinné přípravky a doplňky stravy, věnovat se péči o střevo, detoxikaci, doplnit protistresové techniky a cvičení. Při léčbě zánětu považuje Frej za zásadní **meditaci, relaxaci a dechová cvičení**. Při odstraňování chronicky zánětlivé reakce z těla je třeba věnovat pozornost také **spánku**, infekcím, alergiím a intoleranci potravin, lékům (zejména antibiotikům), kouření, **nadváze**, toxinům ve vodě, v ovzduší a elektrosmogu, **stresu** a **střevu** (mikroflóre a propustnosti střev). Chronický skrytý zánět způsobený skrytými infekcemi, jako borelióza, mononukleóza či kandidóza, však samotná strava nevyřeší. (Frej, 2017, s. 13)

V prevenci proti vzniku a rozvoji chronických zánětů Frej doporučuje konzumaci převážně **rostlinné protizánětlivé stravy** složené z potravin co nejčerstvějších, minimálně průmyslově upravených, se zdravými tuky a bílkovinami, která působí protizánětlivě a snižuje riziko kornatění tepen, infarktu, cukrovky a rakoviny. (Tamtéž, s. 10)

Vyvážená pestrá protizánětlivá strava s dostatkem protizánětlivých jídel navozuje v těle rovnováhu, snižuje riziko chronických nemocí a prodlužuje věk. Kniha Davida Freje *Stravou proti zánětu* obsahuje inspirativní doporučení pro přípravu protizánětlivé stravy i řadu nutričně vyvážených receptů.

2.2 Civilizační nemoci a výživa

Cukrovka (diabetes mellitus) je časté endokrinní onemocnění projevující se nedostatečnou schopností organismu regulovat hladinu glukózy v krvi. Pod pojem cukrovka řadíme kromě geneticky podmíněného diabetu 1. typu také diabetes 2. a 3. typu, které jsou podmíněné naším životním stylem. Nemoc je spojena s **nadváhou** a poruchou metabolismu cukrů a tuků. Hlavní příčiny cukrovky jsou špatné stravovací návyky a nedostatek pohybu. Jíme mnoho a vydatně, ale díky nedostatku pohybu a převážně sedavému způsobu života spalujeme málo kalorií. Podle odhadu odborníků vzroste v příštích letech počet nemocných cukrovkou, do roku 2030 odhadují cca 552 miliónu diabetiků; 79 miliónů lidí má prediabetes, předstupeň cukrovky, který se vyznačuje inzulinovou rezistencí se zvýšenou hladinou krevního cukru. (Mosetter, Caveliusová, 2017, s. 60)

Následky onemocnění diabetem 1. a 2. typu – zvýšené hodnoty krevního cukru poškozují cévy a vedou k **ateroskleróze** (kornatění tepen). Důsledkem může být infarkt, mozková mrtvice, diabetická noha, vysoký krevní tlak, impotence, selhání ledvin, slepota, zvýšené riziko onemocnění depresí a demencí. Diabetes urychluje **stárnutí mozku** o pět let (Tamtéž, s. 61). Diabetici jsou výrazně ohroženi zejména nemocemi srdce, očními či ledvinovými komplikacemi. Mnozí z nich mají poruchu metabolismu tuků a hrozí jim i při normálním cholesterolu vysoké riziko **infarktu**. Prognóza výskytu diabetu u nás není příznivá, do roku 2025 bude počet diabetiků v ČR cca 1 milion, tj. o 250 tisíc více než nyní. (Fořt, 2016, s. 76)

Hlavními rizikovými faktory vzniku cukrovky 2. typu jsou: **nadváha a obezita** (hlavně viscerální mužský typ obezity = velké břicho), věk nad 40 let, nedostatek fyzické aktivity (sedavé zaměstnání) a strava s vysokým obsahem tuků a energie.

Úpravou výživy u cukrovky 2. typu lze dosáhnout úplné kontroly glykemie nebo významné snížení dávek léků (antidiabetik i inzulínu), k tomu je podle Bukovského (2016, s. 27) třeba:

- omezit příjem potravin s vysokým obsahem jednoduchých sacharidů (rychle naruší hladinu cukru v krvi),
- dávat přednost potravinám s nízkým glykemickým indexem,
- konzumovat dostatek vlákniny v přirozených zdrojích,
- omezit příjem tuků, hlavně nasycených mastných kyselin (snižují účinnost inzulínu a podporují rozvoj aterosklerózy),

- přijímat dostatečné množství esenciálních mastných kyselin – mleté ořechy a lněná semínka (1 polévková lžíce denně),
- upřednostnit lehce stravitelné rostlinné bílkoviny před živočišnými,
- omezit nebo vyloučit kofein (snižuje účinnost inzulínu),
- konzumovat potraviny bohaté na hořčík,
- omezit příjem červeného masa,
- konzumovat třešně (zvyšují účinnost inzulínu, mají silný antioxidační účinek),
- nejíst často grapefruit (snižuje účinnost inzulínu),
- pít kvalitní neslazený zelený čaj (1–3 šálky denně zvýší účinnost inzulínu o 20–50 %).

Léčbu cukrovky dále doporučuje Bukovský podpořit užíváním **skořice** (1/3 až 1/2 čajové lžičky denně do jídla), **chromu** (podporuje činek inzulínu), **hořčíku** (200 mg 2x denně, chrání před ukládáním vápníku v arteriích), **B-komplexu** s vitamínem C (1 tabletu ráno a večer před jídlem), **zinku** (30 mg denně, podporuje stabilizaci glykemie). **Koenzym Q10** (100–200 mg denně) stabilizuje oxidační procesy. Je vhodné užívat také **vitamin D** (v období říjen – březen) a v létě se přirozeně opalovat. Vitamin D významně podporuje účinek inzulínu. Nedostatek vitamínu D v krvi zvyšuje u cukrovkářů více než o 100 % riziko kardiovaskulárních komplikací jako jsou ateroskleróza, infarkt myokardu, mozková mrtvice, poškození ledvin aj. (Bukovský, 2016, s. 28)

Pro potřebnou **prevenci** je třeba:

- upravit hmotnost do optimálního stavu,
- pravidelná přiměřená fyzická aktivita,
- spát 7 – 8 hodin denně, přiměřeně se opalovat,
- přestat kouřit (vyšší riziko trvalého poškození ledvin),
- absolvovat každý rok oční vyšetření (poškození sítnice),
- jíst brusinky, ostružiny, maliny, jahody a rybíz – flavonoidy zpevňují a chrání cévy a chrání čočku před šedým zákalem,
- kontrolovat si hladinu cholesterolu (zvýšený cholesterol snižuje účinek inzulínu),
- zvýšený tlak řešit s lékařem, bércové vředy řešit s diabetologem.

Nedostatek spánku oslabuje účinek inzulínu a zvyšuje riziko cukrovky. Lidé, kteří spí méně než šest hodin denně, mají 2,5x větší riziko vzniku cukrovky než lidé, kteří spí 7 – 8 hodin denně (Tamtéž, s. 29). Při zanedbání léčby hrozí zvýšené riziko **aterosklerózy**, úmrtí na **kardiovaskulární onemocnění** nebo na některé druhy **rakoviny**

(tlusté střevo, pankreas, játra, močový měchýř, prs), poškození dýchacích funkcí plic, mužské potence, narušení kognitivních funkcí (snížená mentální výkonnost). Zvyšuje se také riziko vzniku Alzheimerovy nemoci, která se dnes začíná považovat za novou formu cukrovky. (Bukovský, 2016, s. 29)

Alzheimerova nemoc se za posledních sto let stala celosvětovým společenským problémem. Dr. Kurt Mosetter ve své knize *Alzheimer je cukrovka* (2017) zastává názor, že alzheimer je výsledkem poruchy látkové přeměny cukru v mozku a měl by být chápán jako diabetes 3. typu. Alzheimerova nemoc byla poprvé kvalifikována jako **diabetes 3. typu** před cca deseti lety s odvoláním na jeden z nejznámějších příznaků nemoci – nedostatek inzulínu a inzulínovou rezistenci v mozku. Hormon **inzulín**, produkovaný ve slinivce břišní i v samotném mozku, je jednou z látek pro náš mozek zvláště škodlivých. Pokud inzulín správně nefunguje, je narušen buněčný metabolismus a buňky nemohou regenerovat, tento proces začíná léta před nástupem prvních příznaků onemocnění. (Mosetter, Caveliusová 2017, s. 28)

V prevenci onemocnění Alzheimerovou nemocí, cukrovkou, kardiovaskulárními chorobami aj. jsou účinnými prostředky inteligentní, střídavá strava, redukce špatných uhlohydrátů, pravidelný pohyb a eliminace stresu prostřednictvím jógy, meditace, hudby a uměleckých zážitků. (Tamtéž, 2017, s. 87)

K hlavním rizikovým faktorům **infarktu** či **mrtvice** patří **vysoký krevní tlak, kouření, porucha metabolismu tuků** a dalších 200 až 300 faktorů, jako jsou **sedavý způsob života, stres**, výskyt nemocí srdce v rodině, pohlaví (ženy po přechodu jsou ohrožené víc než muži) či **věk**. „*Strava, ve které dominuje maso, živočišné tuky a smažené potraviny, způsobuje z celosvětového hlediska až 35 % všech infarktů myokardu.*“ (Bukovský, 2009, s. 119)

Ročně je na světě diagnostikováno 12 milionů případů **rakoviny**, k roku 2030 se předpokládá nárůst na 22 milionů nových případů ročně. (Strunecká, 2016, s. 267)

Příčinou rakoviny může být nezdravá strava, obezita, nadměrné pití alkoholu, nadbytečná konzumace masa, nedostatek ovoce a zeleniny ve stravě, kouření. Mezi rizikové faktory vzniku rakoviny patří také **přejídání a nadváha** spolu s nedostatkem pohybu a celkový nezdravý životní styl. V **prevenci** je proto třeba zbavit se nadměrných zásob tuku a udržovat si optimální tělesnou hmotnost. Podle Freje (2015, s. 93) lze rakovině až v 70 % případů zabránit stravou. Protizánětlivou stravou lze dosáhnout silné imunity; doporučuje jíst flavonoidy, ovoce a zeleninu, zelené potraviny, probiotika, Omega-3 mastné kyseliny, vitaminy C, D a E, beta-karoten, selen, zinek aj.

V rámci podpůrné léčby pacientů s diagnostikovaným a léčitelným zhoubným nádorovým onemocněním je všeobecně doporučováno upravit stravu a z jídelníčku důsledně vyloučit všechny druhy masa a uzeniny, všechny mléčné výrobky, tučné, smažené a fritované a pečené potraviny, bílý cukr a sladkosti, všechny výrobky z bílé mouky (pečivo, těstoviny, koláče, aj.), alkohol a černou kávu, aromatizované, přibarvované a chemicky konzervované potraviny. Naopak je vhodné každý den konzumovat vařenou rýži natural (jako rizoto, nákyp či přílohu, v polévkách aj.), střídat ostatní obilniny (pohanka, oves, jáhly, pšenice, žito, ječmen) a výrobky z nich (pečivo, těstoviny), vařené luštěniny (hlavně sója) a tofu (ne uzené), všechny druhy ovoce (hlavně tmavé, červené a oranžové), citrusové ovoce, bobulovité ovoce (jahody, borůvky, brusinky, ostružiny, rybíz), všechny druhy zeleniny, hlavně košťálovou zeleninu (brokolice, květák, zelí, kedluben, kapusta) a tmavozelené listové druhy (špenát, natě, mangold), vlašské ořechy a mandle, olejnatá semena (sezam, len, slunečnice, dýně), rostlinné oleje (dýňový, slunečnicový). K ochucení jídel je vhodné používat sušené i čerstvé bylinky, které mají silný protirakovinný účinek – rozmarýn, oregano, kurkuma, koprová nať, bobkový list, ale i bazalka, majoránka, tymián, kardamon, šafrán aj. (Bukovský, 2016, s. 111-112)

K dalším důležitým **opatřením ve stravě** patří podle Bukovského kontrolovat si konzumaci mrkvové šťávy a neužívat doplňky stravy s obsahem beta-karotenu (ve vyšších dávkách může stimulovat růst nádorových buněk), neužívat potravinové doplňky s obsahem železa, vypít během dne 2 až 3 dl šťávy z červené řepy ředěné vodou (1:4), pít zelený čaj bez cukru, s medem (2–4 šálky denně), do jídla přidávat půl čajové lžičky mleté skořice a mletého zázvoru denně. Vhodné je zařazovat v týdnu jeden **postní den**, konzumovat jen ovoce a zeleninu, ředěnou šťávu z červené řepy a bylinkové čaje, k pití a vaření používat filtrovanou vodu. (Tamtéž, s. 112) V prevenci rakoviny je dále doporučováno užívat optimální množství vitamínu D, hojně používat kurkumin, nekonzumovat nefermentované sójové produkty a dbát na dostatečný přísun jódu. (Strunecká, 2016, s. 279)

Vysoký krevní tlak (hypertenze) je v současnosti velmi rozšířená porucha srdečně-cévního systému, kdy systolický tlak (nejvyšší tlak krve, kterého je dosaženo během kontrakce levé srdeční komory) anebo diastolický tlak (tlak v době mezi kontrakcemi) opakovaně překračuje hodnoty 160/100 mm Hg. Normální hodnota krevního tlaku je cca 120/80 mm Hg, pokud je krevní tlak vyšší než 140/90, jde o hypertenzi.

Většinou je vysoký tlak důsledkem nevhodného životního stylu, velký vliv má kouření, stres, nízká pohybová aktivita, skladba jídelníčku, určitou roli hraje i dědičnost. Hypertenze může vznikat i jako důsledek jiných chorob – například u cukrovky, srdečních chorob a nemocí ledvin je jejich doprovodným stavem. Hypertenzí trpí kolem 20–30 % dospělé populace (muži do 60 let častěji než ženy). Téměř 99 % případů hypertenze tvoří tzv. esenciální hypertenze, kdy je krevní tlak zvýšený bez zjevné a měřitelné příčiny. (Bukovský, 2016, s. 62)

K **rizikovým faktorům** hypertenze patří nadváha a obezita, výskyt hypertenze v rodině, velký příjem cukrů, častá konzumace alkoholu, akutní stres, nedostatek fyzické aktivity, nadměrná konzumace kávy a kofeinu, chrápání (noční apnoe – krátká zástava dýchání, porucha srdeční činnosti, riziko úmrtí). Následkem zanedbané hypertenze může být mozková mrtvice, ischemická choroba srdce, selhání srdce, poškození ledvin, těžké otoky dolních končetin apod. (Tamtéž, s. 62)

Odborníci se shodují, že při hypertenzi i v **prevenci** je třeba především upravit výživu a snížit hmotnost, udržovat váhu v normálu pravidelným cvičením a zvýšením fyzické aktivity (alespoň 4x týdně 45 minut rychlejší chůze), omezit stres v práci i mimo ni. Je vhodné spát kvalitně 7–8 hodin denně, každý týden zařadit jeden postní nebo odlehčující den, neposlouchat příliš hlasitou hudbu (Bukovský, 2016, s. 64-65), nekouřit, alkohol pít jen v malém množství, jíst více čerstvého ovoce a zeleniny, nesolit, omezit příjem omega-6 mastných kyselin a margarínů, jíst více omega-3. (Strunecká, 2016, s. 261-262)

Potraviny, které pomáhají snižovat krevní tlak, jsou například: špenát, fazole, kiwi, banány, hořká čokoláda, čaj z ibišku, česnek. Prospěšné je i léčebné působení lněného oleje, lněné semeno má silné protizánětlivé účinky, lněný olej odstraňuje arytmiie a snižuje hladinu cholesterolu a transmastných kyselin. (Tamtéž, s. 263)

Ateroskleróza (kornatění tepen) je považována za nemoc posledního století a je také řazena mezi „civilizační nemoci“. Jde o chronické zánětlivé onemocnění stěny tepen, které je hlavní příčinou nemoci a úmrtnosti na kardiovaskulární (srdečně-cévní) onemocnění u většiny světové populace. (Strunecká, 2016, s. 257) Dochází při něm ke vzniku plaků v cévách, k narušení cévních stěn, usazování tukových částic, zúžení prostoru průniku krve cévou a zvýšenému riziku vzniku krevní sraženiny – trombu, k zástavě toku krve a k srdečnímu infarktu. Může dojít i k embolii (utržení trombu a jeho vmetení do cévy, kterou ucpou). Komplikacemi a následky aterosklerózy mohou být **infarkt myokardu, ischemická cévní mozková příhoda, ischemická choroba dolních končetin** aj.

Mezi rizikové faktory patří také zvýšený celkový cholesterol, kouření, vysoký krevní tlak, cukrovka, záněty, nedostatek pohybu nebo dědičné predispozice. Hlavním rizikovým faktorem vzniku srdečně-cévních onemocnění, vysokého krevního tlaku a infarktu je **obezita**; i malé snížení tělesné hmotnosti omezí riziko nemoci, i malé zvýšení tělesné aktivity (15 až 30 minut rychlé chůze, jízdy na kole či domácích prací) může snížit riziko onemocnění o 10 %. (Strunecká, 2016, s. 265)

Prevenčí je zdravý životní styl; je třeba omezit vysokoenergetická (tučná a sladká jídla), zvýšit množství vlákniny v potravě (více ovoce a zeleniny), místo živočišných tuků používat rostlinné, za studena lisované oleje, lněný olej (obsahuje účinné protizánětlivé látky), sportovat a nekouřit.

Dlouhé a časté sezení, stres a nedostatek vlákniny ve stravě ovlivňují vyprazdňování, střeva lenivěji a nepracují tak, jak mají. K vyprázdnění střev by mělo dojít přibližně jednou až dvakrát za den, je-li to méně, lze hovořit o **zácpě**, kterou může provázet krvácení z konečníku, pocity plnosti a těžkosti žaludku i střev. Jak uvádí D. Frej v knize *Zdravé střevo* (2016), podle novějších poznatků může být původcem zácpy i narušená střevní mikroflóra vlivem nevyvážené stravy s nadbytkem cukrů a obilovin či opakovaným podáváním antibiotik. Částečně mohou pomoci probiotika (laktobacily a bifidobakterie, které mají vliv na zlepšení imunity a střevní mikroflóry. (Frej, 2017, s. 39)

K odstranění zácpy je nutná postupná a trvalá změna stravovacích i pohybových návyků. Je třeba dbát na pravidelný denní režim a stravování, dostatečný příjem tekutin a vlákniny ve stravě, hlavně ovoce a zeleniny. Vysoký obsah rozpustné vlákniny mají ovoce, zelenina, ořechy a luštěniny; jsou vhodnější než otruby a cereálie. Pravidelná fyzická aktivita, pohyb i masáž břicha mohou pomoci při regulaci střevní aktivity. Platí zákaz silných projímadel. Proti zácpě pomáhá také sušené ovoce (sušené švestky, fíky, rozinky), kompoty nebo džem. Po ránu je dobré vypít jednu až dvě sklenice teplé vody s citronem a trochou medu na probuzení střev nebo šálek silné kávy. (Frej, Kuchař, 2016, s. 254-258)

Alzheimerova nemoc (AD) je název pro demenci starších osob charakterizovanou úbytkem paměti, orientace a schopnosti vyjadřování a výskytem plaků. Pravou příčinu Alzheimerovy nemoci dosud neznáme, v současnosti používané léky nedokážou nemoc zastavit. Určité změny v životním stylu, pokud k nim dojde včas, mohou ale onemocnění zabránit, oddálit jeho počátek či zmírnit jeho průběh.

Pojem „**demence**“ zahrnuje různé nemoci postihující různé funkce mozku. Nemoc se obvykle projevuje zhoršováním paměti, problémy s orientací a řečí, mění se osobnost. Více než polovina takto postižených trpí **Alzheimerovou nemocí**, kterou je ve věku 65 – 69 let postižen každý padesátý člověk, mezi 80 a 84 lety každý osmý, od devadesátého roku každý druhý až čtvrtý. (Mosetter, Cavellusová, 2017, s. 39) Podle výsledků výzkumů mohou riziko Alzheimerovy choroby zvyšovat infekce či chronické záněty (Tamtéž, s. 83) Mezi hlavní **symptomy demence** patří: nedostatečná koncentrace, agnozie (potíže s rozeznáním předmětů nebo jejich funkce), zapomínání čísel a jmen, hledání slov, opakované otázky na ty samé věci, neschopnost vyjádřit myšlenku, ztráta orientace a citu pro prostor (neschopnost najít cestu domů, nesprávné umístění předmětů na jiná místa), úpadek intelektu, potíže s abstraktním myšlením, zhoršující se schopnost úsudku, umíněnost. Fyzickými symptomy pohybového aparátu jsou: apraxie – neschopnost účelného jednání při běžných úkonech, poruchy chůze (nejistota, nestabilita, nebezpečí pádu), neklid, inkontinence aj. V chování se nemoc projevuje depresemi, obavami, ztrátou zájmu a iniciativy, stažením se ze společnosti, podrážděností a výkyvy nálady, nevhodným chováním, postupně dochází k rozpadu osobnosti v bezmocnou, ustrašenou bytost vyžadující péči. (Tamtéž, s. 42-43)

Pro předcházení Alzheimerově demenci jsou účinná zejména tato opatření: nekouřit, hlídat si krevní tlak, pravidelnou tělesnou aktivitu, zdravou stravu (hodně zeleniny, nepříliš sladké ovoce, zdravé tuky, bílkoviny, méně masa), dostatek spánku, vyhýbat se stresu, věnovat se smysluplné činnosti. (Mosetter, Cavellusová 2017, s. 27)

Velmi účinnou **prevencí AD a demence** může být podávání vitaminů B₆, B₉ a B₁₂, jejichž užívání snižuje rychlost atrofie mozku (Strunecká, 2016, s. 315), příznivě působí také koření kurkumin. K rizikovým faktorům, které mohou přispět ke vzniku AD, patří podle Strunecké hliník, proto doporučuje nepoužívat hliníkové přístroje, nevařit v hliníkovém nádobí a vyhýbat se kombinaci hliníku s fluoridy.

Jako **deprese** jsou označovány poruchy nálady provázené stavy smutku a ztrátou radosti ze života, které přetrvávají a narůstají v čase (Strunecká, 2016, s. 287). Deprese snižuje chuť k jídlu, narušuje spánek, ovlivňuje pracovní výkonnost i psychické funkce, paměť, soustředění a pozornost, mohou se objevit i sklony k sebevražednému jednání. Deprese je dobře léčitelná porucha, převažuje léčení psychofarmaky, antidepresivy. Z přírodních léčiv je pro prevenci depresivních poruch vhodná třezalka. Tématu duševních poruch ve stáří se podrobněji věnuji v kapitole 2.5.

2.3 Nadváha a obezita – příčiny vzniku, nebezpečí a prevence

Obezita je stav, kdy má člověk znatelnou nadváhu. Mezi nejzávažnější rizika obezity patří: rakovina, selhání ledvin, diabetes mellitus 2. typu, mozková mrtvice, onemocnění žlučníku, hypertenze (zvýšený krevní tlak), ateroskleróza, srdeční selhání. Obezita zvyšuje riziko onemocnění srdce a cév, cukrovky, artrózy, je příčinou bolestí zad, zvýšení tuků v krvi, depresí, vzniku žlučových kamenů a některých nádorů. Cukrovka spojená s obezitou urychluje stárnutí a degeneraci. Obezita je vážné chronické onemocnění, s nímž souvisí řada zdravotních obtíží, které obézního člověka nejen ohrožují, ale v důsledku mu i výrazně zkrátí život. Obézních lidí neustále přibývá, od roku 1995 do roku 2000 stoupl počet obézních lidí na světě z 200 na 300 miliónů a jak uvádí Fořt (2016, s. 55), obézních lidí je 10 – 25 % dospělých v zemích západní Evropy, 20 – 25 % v zemích amerického kontinentu (nejen v USA), ve východní Evropě trpí obezitou 40 % žen, ve státech Středomoří ještě více. V České republice trpí nadváhou 50 % populace středního věku, obezitou 21 % mužů a 31 % žen. Oproti zbytku Evropy je u české populace výskyt obezity výrazně vyšší, od roku 1980 se u nás výskyt obezity ztrojnásobil (Tamtéž, s. 55); velmi alarmující je skutečnost, že se tento problém týká nejen dospělých, ale i dětí.

Příčiny tloustnutí můžeme přičítat genetickým vlivům, špatnému stravování, požívání nevhodných potravin, nadbytečné konzumaci cukru, nezdravému životnímu stylu, nedostatku pohybu, aj. Nezbyvá čas na nákup a vaření doma, většina lidí nepřemýšlí příliš o tom, co a kdy jí, kolik toho sní. Jíme hodně, často aniž bychom měli hlad, tělo pak přebytek přijaté energie ukládá do zásob „na horší časy“ v podobě nadbytečného tělního tuku a stává se stále nebezpečnější příčinou vzniku řady onemocnění. Je proto nutné všimnout si průběžně změny svého vzhledu, přibývání hmotnosti a věnovat pozornost svým zdravotním obtížím, uvědomit si také možnost dědičnosti.

Mezi **potravinami podporujícími tloustnutí** patří podle Fořta (2016, s. 35-36) například pšeničný (celozrnný) chléb (zvyšuje hladinu cukru v krvi), margaríny a pomazánková másla, nízkotučný jogurt (obsahuje „náhražky“ – želatinu, škrob, umělá sladidla), biovejce (není jasný původ a způsob krmení slepic), falšovaný olivový olej (ani „extra virgin“ oleje často nesplňují požadavky kvality), sójová omáčka (je třeba vybírat kvalitní fermentované sójové omáčky se sníženým obsahem soli a bez pšenice), pomerančový džus (obsahuje velké množství cukrů). Doporučuje pít nápoje bez cukru a bez umělých sladidel, používat výhradně máslo (ideálně ghí nebo másla v biokvalitě obsahující mastné kyseliny podporující spalování tuků a vitaminy rozpustné v tucích).

Jednou z příčin tloušťnutí může být ale také opakovaná konzumace syntetických antibiotik (zejména se širokospektrálním působením), které ničí nejen infekci, ale i kolonie prospěšných bakterií, zvyšují riziko vzniku obezity, astmatu, alergií, ekzémů či celiakie. (Frej, Kuchař, 2016, s. 388)

Mezi hlavní příčiny tloušťnutí patří podle Fořta (2016, s. 56-60) tyto:

- stravování v podnicích veřejného stravování – konzumace levných hotových jídel,
- rostoucí konzumace cukru má škodlivé účinky na metabolismus a zvýšení objemu viscerálního tuku,
- nárůst konzumace slazených nápojů a džusů, vysoký příjem cukru,
- zvyšování tělesné hmotnosti v souvislosti s oslavami, přejídání o svátcích,
- jíme celkově více, než potřebujeme, roste příjem energie potravou,
- vydáváme stále méně energie při práci, ubývá fyzické aktivity a pohybu,
- změna složení potravin – tradiční přírodní tuky (máslo, sádlo) jsou nahrazovány umělými (margaríny, rafinované rostlinné oleje),
- skupinové stravování a víkendové přejídání,
- nedostatečná délka a kvalita nočního spánku, umělé osvětlení,
- osobní vlivy – pohodlnost, přejídání ve stresu, syndrom vyhoření, frustrace, menopauza, konzumace nevhodných potravin, malá fyzická aktivita, stárnutí.

Nadváha se dá orientačně určit body mass indexem nebo měřením obvodu pasu. BMI – index tělesné hmotnosti (hmotnost dělená druhou mocninou výšky v metrech) však nezohledňuje pohlaví, věk, ani složení těla. Nejlepším ukazatelem množství nebezpečného viscerálního tuku je obvod pasu, čím je obvod pasu bližší ideálu, tím jsou cévy čistější. Obvod pasu vyšší než 88 cm u žen a 102 cm u mužů představuje vysoké zdravotní riziko. Viscerální tuk se hromadí v břišní dutině a prorůstá i do jiných orgánů.

Tři známí lékaři a odborníci na výživu Rajko Doleček, Leoš Středa a Kateřina Cajthamlová ve společné knize *Nebezpečný svět kalorií* definují **obezitu** jako „nevhodnou adaptaci na prostředí s dostatkem stravy“ (2013, s. 7) a zdůrazňují spoluzodpovědnost jedince za stav jeho váhy. Tři základní postupy v prevenci a v boji proti obezitě jsou podle autorů tyto: všimnout si svého vzhledu – tloušťnutí, nových zdravotních obtíží (např. bolest kloubů, větší žízeň, dušnost aj.), být obezřetní v obdobích života, kdy nejčastěji obezita vzniká a kdy se dá snadněji zastavit její vzestup a zařadit vhodný pohyb. Tito odborníci mimo jiné upozorňují na to, že by se o problémech s obezitou a její prevenci mělo učit ve

školách už od začátku školní docházky, aby děti nepodléhaly pokušení konzumovat sladkosti a slazené nápoje z automatů. Hlídat si váhu musí zejména ti, kteří jsou obezitou dědičně zatíženi. Také po přerušení fyzicky náročné práce nebo intenzivního sportování je nutné snížit energetický příjem. V rámci **prevence vzniku obezity** a udržení dobré životní kondice je třeba zvolit vhodný pohyb a alespoň rekreačně sportovat.

MUDr. David Frej pohlíží na střevo jako náš druhý mozek, v knize *Zdravé střevo* poukazuje i na méně známé souvislosti mezi obezitou a narušenou střevní funkcí, nerovnováhou střevní mikroflóry, nadměrným množstvím škodlivých bakterií v tlustém i tenkém střevě a vznikem zánětu. Uvádí, že prostředí a kondice našich střev mají vliv i na to, kolik vážíme, protože střevní bakterie regulují hladinu inzulínu, který upravuje hladinu krevního cukru a ovlivňuje celý metabolismus. (Frej, Kuchař, 2016, s. 386)

Konzumace stravy s vysokým obsahem sacharidů a nízkým obsahem zdravých tuků a vlákniny narušuje střevní mikroflóru a podporuje ukládání tuku a obezitu (Tamtéž, s. 387). Frej zdůrazňuje důležitost zdravého střeva pro podporu optimálního trávení jídla a vstřebávání látek, regulování hormonů, vylučování toxinů a vytváření protizánětlivých a protirakovinných látek. Jednou z mála známých příčin nadváhy a neschopnosti zhubnout i při sníženém kalorickém příjmu jsou změny ve střevním mikrobiomu. Příčinou tloustnutí jsou i syntetická antibiotika, která kromě obezity zvyšují také riziko astmatu, alergií, ekzémů nebo celiakie (Tamtéž, s. 388)

Pro podporu zdravé střevní mikroflory Frej doporučuje:

- jíst co nejvíce přírodní potraviny a omezit rafinovanou i celozrnnou pšeničnou mouku, přidaný cukr a sacharidy v bramborech či těstovinách,
- zvýšit vlákninu v jídle, jíst více zeleniny, ovoce, luštěniny, ořechy a semínka, méně obilniny, protože tato vláknina je hodnotnější než otruby či cereálie,
- jíst více zdravé tuky – Omega 3 a 9 (extra panenský olivový olej, kokosový olej, avokádový olej, ryby, semínka) proti zánětu a na podporu růstu zdravých bakterií a omezit omega-6 tuky (slunečnicový olej, rafinované oleje, margaríny), nezdravé tuky jako margaríny a rafinované levné oleje, které podporují zánět a nadváhu,
- jíst kvašené druhy zeleniny, ovoce – kimchi, tempeh, kysané zelí, které obsahují zdravé bakterie a prebiotické potraviny jako cibule, česnek, artyčoky, ředkvičky.

Pro obnovení správné funkce **zdravého střeva** Frej (2017, s. 39) doporučuje vyloučit ze stravy potravinové alergeny (lepek, kasein, laktózu), jíst potraviny obsahující vlákninu (luštěniny, artyčoky, banány, cibule, česnek), jíst fermentované potraviny (kvašená

zelenina, kysané zelí), užívat **probiotika** (mléčné výrobky – jogurt, kefir, tvrdé sýry, podmáslí), ovoce a zelenina, sójové potraviny, obilniny – kváskový chléb).

Pokud chceme zůstat v dobré tělesné kondici, měli bychom se učit lépe rozumět potřebám svého těla a tomu, co a proč jíme, dbát na zlepšení a udržení dobré životosprávy s dostatkem kvalitní stravy bohaté na vlákninu a nezanedbávat fyzický pohyb.

2.4 Prevence vzniku civilizačních nemocí

Nemocem je nutné předcházet, ale kolikrát v životě (kromě dětského věku) vlastně člověk absolvuje preventivní lékařskou prohlídku? Prevence by se měla stát přirozenou součástí zdravého životního stylu a každý by si měl uvědomit osobní zodpovědnost za své zdraví dříve, než ho k tomu donutí problém, který nevyřeší antibiotika. Nejdůležitější prevencí předčasného stárnutí organismu a vzniku chronických civilizačních onemocnění je zdravý životní styl zahrnující správnou výživu odpovídající individualitě daného člověka (jeho věku, pohlaví, typu metabolismu, genetické zátěži) spolu s pravidelnou fyzickou aktivitou a psychickou relaxací. (Fořt, 2016, s. 22)

Změna skladby stravy může zabránit rozvoji řady civilizačních nemocí. Pochopení příčin a následků nezdravého životního stylu je důležitým předpokladem k získání ztracené kondice, setrvání v ní a uchování si dobré kvality života co nejdéle. Neméně důležité je naučit se odpočívat a relaxovat, zbavit se škodlivého stresu, nalézt optimální skladbu jídelníčku a uvědomit si, že to hlavní pro sebe musíme udělat my sami. V rámci prevence doporučuje Fořt (2016, s. 23) dodržovat racionální **individuálně sestavenou výživu**, přiměřenou **fyzickou aktivitu** a používat autoregulační techniky, nutné k psychické relaxaci. Většina lidí dlouhodobě porušuje zásady správného životního stylu a konzumuje minimálně o jednu třetinu více energie, než je nutné ke zdraví (Tamtéž, s. 53),

Naše strava obsahuje velké množství **solí**. Solíme mnohdy zbytečně a více než je třeba. Přitom nadměrný příjem kuchyňské soli může zvyšovat krevní tlak, riziko infarktu a mozkové mrtvice, rakoviny jícnu a žaludku, zhoršuje průběh zánětlivých onemocnění kloubů, aj. Potřebu soli lze snížit užíváním koření a bylin, které napomáhají snižování váhy a působí antioxidačně. Snižují příjem potravy, zlepšují funkci střev a pomáhají vstřebávání živin (Frej, 2017, s. 75). Podle Bukovského (2016, s. 38) lze solení snížit takto:

- sůl přidávat do jídla až po ukončení jeho tepelné úpravy,
- těstoviny, rýži, brambory a zeleninu nevařit ve slané vodě,

- vyhýbat se zpracovaným masům, uzeninám a rybím konzervám,
- omezit spotřebu mléčných výrobků, jíst co nejvíc syrového ovoce a zeleniny,
- omezit spotřebu nakládané a konzervované zeleniny,
- slané pečivo, krekry a slané ořechy nahradit popcornem, bylinkami, nesolenými ořechy apod.,
- nenechávat na stole solničku, postupně redukovat příjem soli.

Prevenčí vzniku civilizačních onemocnění a předčasného stárnutí je správný životní styl, jehož součástí je i zdravá výživa odpovídající individualitě daného člověka, jeho věku, pohlaví, typu metabolismu a genetické zátěže. K základním preventivním doporučením MUDr. Petra Fořta (2016, s. 22-23) patří:

- nestřídat výživové styly bez prostudování jejich principů a bez respektování svých, individuálních vlastností a aktuálního zdravotního stavu,
- nakupovat potraviny na základě znalosti jejich složení, číst etikety,
- přemýšlet o skladbě jídelníčku,
- naučit se správně vařit, jednoduše a z kvalitních surovin,
- dodržovat individuálně sestavenou výživu,
- pravidelně sportovat, cvičit každý den, ale nepřetěžovat organismus,
- jíst střídavě a pomalu, nepřejídat se,
- nezkoušet krátkodobé redukční diety bez konzultace s odborníkem.

Důležitým a potřebným preventivním opatřením je také **psychická relaxace**. Součástí moderního zdravého životního stylu je nutnost střídání práce s odpočinkem, umět včas po práci vypnout a odpočívat. V prevenci chronických nemocí a chronického zánětu má zásadní vliv **kvalitní pestrá strava, správná životospráva, spánek, odpočinek a pohyb**. Správně sestavený vyvážený jídelníček s převahou protizánětlivých potravin může snížit mnohé zdravotní potíže i pomoci v prevenci vzniku zánětů.

MUDr. David Frej už od roku 2014 praktikuje svůj vlastní systém zaměřený na **civilizační nemoci**, založený na funkční medicíně. Věnuje se léčbě **chronických zánětů** jako hlavní příčiny chronických a civilizačních nemocí a zdravé stravě, využívá také léčebných účinků bylin, zaměřuje se i na detoxikaci organismu spojenou s regenerací. Tento komplexní systém využívá v léčbě i v prevenci chronických a civilizačních nemocí.

2.5 Nemoci, výživa a kvalita života ve stáří

Celý život člověka je v jistém smyslu přípravou na stáří, v němž se nám vrací to, čím jsme po léta žili, čím jsme živili tělo i ducha, ale i to, co jsme zanedbávali. Ti, kdo vyplnili své životy prací na kultivaci těla, věnovali se zdravému životnímu stylu a výživě, zpravidla nepocítují příchod stáří tolik stresujícím způsobem, jako ti, kteří upřednostnili pohodlný způsob života bez přílišné fyzické a duševní aktivity – na ty obvykle začnou mnohem dříve doléhat mnohá onemocnění související s nedostatkem pohybu, jako je např. **obezita, vysoký krevní tlak, diabetes** aj. S nedostatkem duševní pohody přichází ve stáří psychické problémy, pocity osamocení, smutek a snížená schopnost seberealizace. Pokud si člověk během aktivního života nedokázal vytvořit pevné osobní i společenské vazby, nevěnoval svůj čas udržování a rozvíjení rodinných či přátelských vztahů, zůstává často ve stáří osamocen. S odchodem do důchodu dochází ke ztrátě mnoha sociálních vazeb, senioři mnohdy rezignují, a tím se proměňuje i kvalita jejich života.

Jako „tichou epidemii tohoto století“ označuje Haškovcová **demenci** a uvádí, že každý dvacátý člověk starší 65 let bude trpět některým druhem demence; asi v polovině případů se jedná o tzv. Alzheimerovu nemoc. Různá stádia této nemoci jsou dnes diagnostikována u 50 – 70 tisíc lidí v ČR. (Haškovcová, 2004, s. 48)

Za nejčastější **příčinu demence** bývá považována **Alzheimerova nemoc**, jejíž symptomy popsal německý lékař Alois Alzheimer v roce 1907, častou příčinou je vaskulární demence, která je následkem mozkových infarktů, nebo demence při Parkinsonově chorobě. Jde o velmi závažné onemocnění, které patří mezi hlavní příčinu úmrtí. Nemocných každým rokem přibývá. V roce 2015 žilo na světě cca 46,8 miliónů lidí s demencí a předpokládá se zdvojnásobení tohoto čísla každých 20 let. V roce 2030 by na Zemi mělo žít už 74,7 miliónů obyvatel s demencí. (Mátl, Mátlová, 2015)

Prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc., která se dlouhodobě zabývá problematikou vzniku některých psychiatrických poruch, zejména Alzheimerovou nemocí a autismem, uvádí, že v roce 2011 bylo v ČR asi 87 dementních osob na 10 000 obyvatel, Alzheimerovu demenci léčili psychiatři u 15 000 pacientů, ostatní demence u více než 52 500 osob, což znamená, že demencí trpí 0,67 % obyvatel. Mnohem více seniorů s AD se však neléčí, protože u nich nebyla řádně diagnostikována. (Strunecká, 2016, s. 285)

Na základě zahraničních studií lze odhadnout aktuální počet osob s demencí v ČR na přibližně 143 tisíc, více než dvě třetiny tohoto počtu ve všech věkových kategoriích tvoří

ženy. Hranici 200 tisíc osob s demencí ČR dosáhne v roce 2023, 300 tisíc v roce 2036. Demencí trpí častěji starší osoby. (Mátl, Mátlová, 2015)

Přestože se i přes intenzivní výzkumy na celém světě dodnes nepodařilo objevit příčiny Alzheimerovy nemoci, je možné pomocí terapie nemoc zmírnit a oddálit její těžká stadia, spojená s nesoběstačností a závislostí na celodenní pečovatelské péči. Pomocí klinicky ověřených léčiv a léků na zlepšení paměti lze zkvalitnit život nemocných. Za velmi rizikový faktor je pokládán **stres**, ale také manuální zaměstnání. V prevenci vzniku Alzheimerovy nemoci je velmi důležité **celoživotní vzdělávání a trénování paměti**. Stav mysli člověka významně ovlivňuje naše zdraví i vznik mnoha nemocí, proto je důležité o svoji mysl pečovat, snažit se mít „klid v duši“ a rozvíjet pozitivní vztah ke svému okolí. Je třeba se hlouběji zamyslet a pochopit duchovní příčiny vzniku této nové hrozby současné civilizace, které podle Strunecké (2016, s. 316) leží někde hluboko v nás, v našem způsobu života.

Alzheimerova choroba je dosud provázena velkou neinformovaností veřejnosti i mnoha předsudky. Přestože věda neumí toto onemocnění vyléčit, dokáže rozpoznat jeho projevy, brzdít a usměrňovat jeho rozvoj. Pro člověka s počínající demencí a jeho okolí je hodně důležité mít potřebné informace a poradenskou pomoc. Lidem postiženým demencí pomáhá od roku 1997 nezisková organizace **Česká alzheimerovská společnost**, o. p. s. (ČALS), která poskytuje sociální služby, poradenství a respitní péči v domácnostech (pomoc uživatelům se syndromem demence ve vlastní domácnosti v době, kdy se o ně nemůže postarat pečující), vydává informační materiály, letáky, brožury a publikace. Cílem ČALS je pomáhat lidem s demencí a těm, kteří o ně pečují. ČALS je členem Alzheimer Europe a Alzheimer's Disease International; je akreditovaným vzdělávacím zařízením MPSV ČR, organizuje akreditované vzdělávací programy (nejen) pro pracovníky ze sociálních služeb, otevřené přednášky, od roku 2014 kurz pro rodinné pečující, každoroční konferenci Pražské gerontologické dny, koordinuje projekt Dny paměti zaměřený na včasnou diagnostiku Alzheimerovy choroby a program „Bon appetit: Radost z jídla v dlouhodobé péči.“ Spravuje také webové stránky www.alzheimer.cz a www.gerontologie.cz.

Péče o osoby s demencí je zajišťována také prostřednictvím sociálních služeb, v rámci ambulantních (denní stacionáře, centra denních služeb, odborné sociální poradenství) a pobytových sociálních služeb (domovy se zvláštním režimem, domovy pro seniory, týdenní stacionáře) i terénních služeb v domácnostech (odlehčovací služby, pečovatelská

služba, tísňová péče, osobní asistence). Do budoucna lze předpokládat, že se stárnutím populace bude narůstat počet osob s chronickými, zejména neurodegenerativními onemocněními provázenými demencí. Značná část osob trpící demencí zůstává bez správné diagnózy a léčby až do pokročilých stádií onemocnění. Včasná diagnóza demence může významně zpomalit průběh onemocnění a oddálit pokročilá stadia nemoci, prodloužit soběstačnost pacienta s demencí a oddálit nutnost umístění do specializovaného zařízení (např. domovy pro seniory), kde se mnohdy zdravotní stav nemocných ještě zhorší.

V rámci **prevence** vzniku demence je proto nutné zlepšit **informovanost** a **včasnou diagnostiku** onemocnění, vytvořit funkční systém podpory nemocných, zlepšit kvalitu života nemocných i pečujících, zkvalitnit a rozšířit nabídku specializovaných služeb (denní stacionáře, svépomocné skupiny, linky, pomoc a péče v domácnosti nemocných), systém vzdělávání profesionálů, pečujících osob i dobrovolníků. Je také třeba využívat exaktní diagnostické metody (stanovení biomarkerů, využití přístrojové diagnostické techniky – CT, MR aj) a do všeobecné preventivní prohlídky u seniorů zařadit screeningová vyšetření kognitivních funkcí, která by pomohla odhalit první příznaky demence. Důležité je zejména zajistit dostatečný počet vzdělaných pracovníků ve zdravotních a sociálních službách, kteří by se problematikou demence zabývali, i odborně kvalifikovaný personál, včetně pracovníků, kteří se zabývají aktivizací. Smyslem **aktivizačních programů** je snaha o maximální udržení zachovaných schopností osob s demencí. Je důležité zvyšovat **informovanost** veřejnosti o tomto onemocnění a podporovat **vzdělávání**. Pro pracovníky v sociálních službách je určena řada **akreditovaných kurzů** zaměřených na péči o osoby s demencí (např. Kurz péče o nemocné s Alzheimerovou chorobou, Geriatrický pacient v dlouhodobé péči aj.). Národní ústav pro vzdělávání zveřejňuje odborné a metodické materiály na metodickém portále <http://www.rvp.cz>, kde je zřízeno samostatné digifolio Stáří a mezigenerační dialog.

Psychické problémy ve stáří provází často pocity osamocení a ztráta mnoha osobních i společenských vazeb. V průběhu života je třeba myslet na to, jak a čím člověk žije, čemu věnuje svůj volný čas, kolik mu ho zbývá pro sebe a pro setkávání s rodinou i přáteli. Kvalitní přátelské vazby mají pozitivní vliv na naše zdraví, ve stáří z nich lze čerpat mnoho sil a radosti. Jak uvádí Marklund (2016, s. 112), ze závěrů studií vyplývá, že se u osob, které se cítí osaměle a mají málo společenských vazeb, zvyšuje riziko srdečního infarktu a mozkové příhody o cca 30 %. Nedobrovolná samota a osamělost snižuje odolnost proti

stresu, zdvojnásobuje riziko onemocnění a předčasného úmrtí. Pocit vyloučení ovlivňuje úmrtnost stejně jako kouření, stres, obezita či vysoký krevní tlak. (Tamtéž, s. 113)

Ten, kdo žil celý život jen prací, nedokázal si vyčlenit čas pro sebe a své přátele, nebo jen sloužil svým dětem, které mu ve stáří jeho péči neoplácejí, může prožívat velké zklamání. Případy zneužívání stárnoucích rodičů jsou v dnešní společnosti hodně častým jevem, o kterém se mnohdy okolí ani nedozví. Přidá-li se vážnější nemoc, začne období provázené mnoha starostmi, smutkem, depresemi, pocity osamění či křivdy. Bohužel ne všichni staří lidé dospívají s věkem k vyšší moudrosti a vyrovnanosti. Přesto každý člověk potřebuje s někým sdílet svá trápení i radosti, mít spřízněnou duši, které se může s důvěrou svěřit. A právě tuto roli musí mnohdy přijmout **sociální pracovník**, který je často tím posledním, na koho se mohou opuštění senioři obrátit. Ne vždy se ale mezi pečovateli či personálem zdravotnických zařízení podaří najít profesionály vybavené sociální a emoční inteligencí i empatií na dostatečně vysoké úrovni. Mnoho dobrých i horších příkladů jsem poznal při svých praxích a stážích, při práci se seniory. Například v Domově pro osoby se zdravotním postižením byla práce pečovatelů hodně náročná a bylo zřejmé, že pro mnohé méně kvalifikované zaměstnance tato práce pravým posláním není.

Dobrym příkladem promyšlené koncepce poskytování všestranné péče seniorům je program o. s. **Život 90**, kde jsem několik měsíců mohl jako zaměstnanec působit a podílet se na mnoha různorodých aktivitách a zajišťování přímé péče i krizové pomoci seniorům. Jako operátor dispečinku tísňové péče Areion pro seniory a osoby se zdravotním postižením jsem zprostředkoval pomoc seniorům v krizové situaci a zabezpečoval nepřetržitou tísňovou péči o klienty a telefonické i přímé osobní poradenské činnosti v místě pracoviště, i v rámci terénní sociální práce při návštěvě klientů u nich doma. Uvědomil jsem si, jak je důležité naslouchat lidem, kteří jsou zdánlivě pro současnou rychle žijící společnost už nezajímaví, přesto ale mohou ještě mnohé zkušenosti předat. Mělo by proto být samozřejmou povinností mladších generací i celého sociálního systému dokázat se o staré spoluobčany adekvátně postarat.

Hodně podnětná je myšlenka zakladatelů ŽIVOTA 90 a jejich hlavní cíl – umožnit seniorům žít plnohodnotný život tam, kde to mají rádi – doma. Organizace jim poskytuje možnost smysluplného trávení volného času ve svých prostorách, při společném setkávání v Domě Portus i na kulturních, vzdělávacích a společenských akcích v centru (například v divadle U Valšů). V duchu jedné ze zásad Etického kodexu, která zmiňuje „spolupráci s ostatními v zájmu a ve prospěch uživatele služeb“, což koresponduje i s posláním ŽIVOTA 90, se na péči o klienta podílí nejen sociální pracovníci či organizace, ale

spolupracují také s jeho rodinou. Na služby Informačního a poradenského centra a sociální poradny navazují další služby – právní a sociální poradna v oblasti domácího násilí a týrání. Právě tyto služby jsou pro seniory hodně důležité, protože jim pomáhají zvyšovat pocit jistoty a bezpečí v případě krizové či nepříznivé životní situace.

Dobrou kondici mozkové činnosti pomáhají udržovat a rozvíjet různé **aktivizační programy**. Společenské, kulturní a vzdělávací aktivity či zájmové činnosti spolu s aktivní účastí na společenském dění umožňují seniorům naplňovat potřebu seberealizace, zvyšovat jejich sebevědomí, informovanost a nezávislost. **Univerzity třetího věku** a programy pro seniory, knihovny i jiné pražské kulturní instituce nabízejí řadu příležitostí k setkávání s vrstevníky, navazování nových vztahů, ale i možností osvojit si nové vědomosti a tím si udržovat myšlení i paměť v dobrém stavu.

Myslet a žít zdravě může člověk i ve vyšším věku, mentální zdraví výrazně podporuje soběstačnost seniorů a tím i vytváří podmínky k udržování zdravého životního stylu v rámci jejich individuálních možností. Lidé žijící osaměle, kteří jsou nějak nemocní nebo nejsou zcela soběstační, by ani ve stáří neměli být odkázáni na ne zcela zdravou stravu poskytovanou v ústavech sociální péče, nemocnicích či různých „vývažovkách“ pro seniory. Domnívám se, že dnešní společnost svým starším spoluobčanům v tomto směru mnohé dluží a že je třeba doplnit mnohé mezery, které v oblasti sociální péče o seniory stále přezívají. Srovnáme-li podmínky, v nichž dožívá většina seniorů u nás s jinými zeměmi, je zřejmé, že v oblasti zdravotní i sociální péče máme co dohánět. Každá fungující společnost by se měla o své staré spoluobčany dokázat postarat a zajistit jim podmínky k prožití důstojného stáří v dobré kondici.

2.6 Jak optimálně jíst a být zdrav i ve vyšším věku

O zdraví břicha je třeba pečovat i ve stáří, jeho dobrá kondice závisí také na harmonií mozku a břicha. Břicho, které těžkne nebo se zvětšuje, narušuje s postupujícím věkem statiku páteře a zrychlují se i další projevy předčasného stárnutí. Zdravé břicho znamená ochranu těla před projevy stárnutí, kardiovaskulárními nemocemi, Alzheimerovou chorobou a rakovinou. (Pallardy, 2013, s. 137)

S přibývajícím věkem rostou i rizika poruch stravovacích návyků. Je třeba jíst pestrou stravu podle chuti, pravidelně a v klidu, v přiměřeném množství.

Nadměrná konzumace jídla způsobuje únavu při trávení, intoxikaci, zvýšené ukládání cholesterolu, zvýšenou hladinu cukru v krvi, srdeční slabost a nadváhu. Nedostatek jídla se projeví úbytkem potřebných látek, ztrátou energie, nervozitou, zimomřivostí či depresemi. Snížená produkce imunitních buněk v břiše vede k infekčním a degenerativním nemocem, i k předčasnému stárnutí. (Pallardy, 2013, s. 137-138) Energetický příjem by se neměl s věkem snižovat. Změny hmotnosti směrem nahoru i dolů často signalizují příchod nějaké poruchy či nemoci. (Tamtéž, s. 138)

Ve starším věku se snižuje intenzita přeměny látek a klesá metabolický obrat, což má za následek postupné zvyšování hmotnosti a k poklesu vitální energie. Podle Fořta (2016, s. 48-49) není ve starším věku vhodné zvyšovat konzumaci bílkovin, ale určitě je třeba zmírnit stres a dbát na dostatek spánku, pravidelně cvičit a posilovat. Pro zachování dobrého zdraví i celkové kondice dále MUDr. Fořt (2016, s. 51-53) doporučuje:

- zvolit výživový styl odpovídající našemu individuálnímu metabolickému typu,
- vyhnout se zcela nevhodným potravinám, občas zařadit dělenou stravu,
- nekonzumovat prokazatelně rizikové potraviny a pokrmy,
- vynechat uzeniny, pomazánky, paštiky, tavené sýry a konzervy (kromě rybích),
- vyhnout se rostlinným tukům ve ztužené formě, umělým sladidlům, chemickým konzervantům a umělým barvivům,
- nepoužívat pravidelně kravské mléko,
- nekombinovat cukry s tuky (zákusky a moučníky), nesmažit,
- denně jíst zeleninu (syrovou i tepelně zpracovanou, ne sterilovanou),
- nejíst ovoce a zeleninu společně,
- omezit konzumaci potravin a pokrmů připravených ze pšenice (pečivo, chléb, koláče, sušenky, oplatky, cereální tyčinky a směsi).

Podle posledních výzkumů některé druhy jídel posilují obranyschopnost organismu, chrání před záněty, a dokonce je i léčí. Jsou to antioxidanty, omega-3 a omega-6 mastné kyseliny, potraviny s nízkým GI, vláknina a probiotika (Marklund, 2017, s. 57-58)

Pro **zpomalení projevů stárnutí** je doporučována strava s dostatkem **antioxidantů**, které pomáhají tělo zbavit se volných radikálů. Nejdůležitějšími antioxidanty jsou betakaroten, (provitamin A), vitaminy C, E, selen, zinek, polyfenoly, flavonoidy aj. Mezi potraviny bohaté na přírodní antioxidanty patří: ovocné a zeleninové saláty a šťávy, různé druhy ovoce a zeleniny, bobuloviny, sušené ovoce; z koření je proti zánětům účinná kurkuma, ideálně ve směsi s pepřem nebo zázvorem, kešu a pekanové ořechy, lněné semínko a kvalitní hořká čokoláda. (Tamtéž, s. 60-62)

V rámci prevence Pallardy (2013, s. 138) doporučuje jíst mléčné výrobky, jogurt, sýr nejméně jednou denně kvůli příjmu vápníku a jako ochranu před osteoporózou; ke každému jídlu jíst ovoce a vypít jeden až dva litry vody denně, při sportování příjem zvýšit. Je vhodné vynechat cukrářské výrobky, výjimkou je hořká čokoláda (dva čtverečky po každém hlavním jídlu). Je třeba se vyhýbat smaženým jídlům, přepáleným tukům, uzeninám a tvrdému alkoholu a cigaretám. Dvě sklenky vína k jídlu ale neuškodí.

V **prevenci proti stárnutí** pomáhá také **břišní dýchání**, které eliminuje toxiny a udržuje v optimálním stavu střevní sliznici. Z ní krev rozvádí do celého organismu nutričně hodnotné látky. Břišní dýchání potírá chronicky špatné trávení, příznivě upravuje také produkci hormonů, u žen jsou to nezbytné estrogény. (Pallardy, 2013, s. 139)

Ve vyšším věku ubývá svalové hmoty, která je potřebná pro ochranu kloubů, pomáhá proti osteoporóze a revmatickým potížím. Proto je tak důležitý **pohyb** a přiměřené pravidelné **cvičení**. V seniorském věku pomáhá pravidelná tělesná aktivita posilovat kardiovaskulární soustavu i celkovou imunitu, okysličovat mozek, snižovat psychické napětí. Každodenní procházka jeden a půl kilometru dlouhá nebo nějaká sportovní činnost trvajíc hodinu snižuje úbytek poznávacích schopností o 13 %. (Tamtéž, s. 139)

Ve středním věku přibývá stres, přepracování, péče o rodinu, často i psychické problémy, přesto nejdůležitějším motivem péče o zdraví a snahou každého člověka by mělo být udržet se v dobré kondici. V průběhu stárnutí se snižuje schopnost novotvorby svalové hmoty, proto je pro její udržení a zvyšování důležité pravidelné **posilování**. Ani ve středním a vyšším věku nemusíme podlehnout tendenci ke zvýšení tělesné hmotnosti, pokud dokážeme **zmírnit stres**, zajistit si **dostatek spánku**, pravidelně cvičit a posilovat tělo i ducha. Při dlouhodobém stresovém zatížení dochází ke zvýšení produkce hormonu kortizolu, začínají problémy s hormonální nerovnováhou a ukládáním tuku. Hrozí také zvýšená produkce inzulínu v souvislosti se zvýšenou konzumací sacharidů. K celkovému uvolnění mohou pomoci **meditační a relaxační techniky**. Nedostatek spánku je jedním z problémů, který souvisí s chronickým vyčerpáním a s nadváhou. Důležitá preventivní opatření jsou neponocovat, nevysedávat do noci u počítače nebo u televize a nejíst v noci. Podle Fořta (2016, s. 274) existuje souvislost mezi fyzickou neaktivitou a vznikem depresí. Cvičení je činnost, která zbavuje stresu a potlačuje intenzitu a četnost depresí. Podporuje tvorbu specifických hormonů (endorfinů) a dalších hormonů, které kontrolují náladu – serotoninu (hormon štěstí), dopaminu aj. Dochází při něm také k normalizaci produkce inzulínu (Fořt, 2016, s. 274).

3. Jsme to, co jíme a jak žijeme

3.1 Tuky a bílkoviny ve stravě

Hlavními živinami jsou bílkoviny, tuky a sacharidy. **Tuky** jsou zdrojem energie, jsou důležité i pro stavbu tkání, jsou obsaženy v oříškách, mléku, sladkostech, másle, margarínech, olejích. **Bílkoviny** s podílejí na vytváření a opravě tkání a jsou důležité pro fungování imunitního systému. Vyskytují se hlavně v mase, rybách, vejcích, mléčných výrobcích a luštěninách. **Sacharidy** jsou zdrojem energie. Jednoduché sacharidy (**cukry**) jsou ve všem, co je sladké, složité sacharidy jsou obsaženy v obilovinách a luštěninách. Mezi složité sacharidy patří i **vláknina**, která se nachází v ovoci, zelenině a luštěninách, je potřebná k čištění střev a odvádění toxických látek z organismu. Mezi živiny patří i **minerální látky a vitaminy**.

Náhrada tradičních druhů tuků umělými a zvýšená spotřeba rostlinných olejů způsobila zhoršení zdraví populace; konzumace stravy s nízkým obsahem tuků je podle Fořta (2016, s. 39-40) škodlivá. Jako rizikové označuje rostlinné oleje (řepkový a kukuřičný), které obsahují velké množství mastných kyselin omega-6. Uvádí, že ideální poměr omega-3 ku omega-6 tukům je 1 : 1, typická „západní“ strava má poměr 1 : 20 až 1 : 50. „*Velká konzumace omega-6 tuků a velmi malá omega-3 tuků působí zdravotní problémy, obecně zvané „chronická civilizační onemocnění.“*“ (Fořt, 2016, s. 40)

Doporučuje proto omezit používání omega-6 tuků, zejména těch na vaření a smažení, zvýšit příjem omega-3 tuků živočišného původu (rybího tuku) a omega-3 rostlinného původu (kyselina linolenová).

Kvalitní a zdravé tuky jsou nejdůležitější živinou v naší stravě. Frej doporučuje pro zdravé srdce, cévy, klouby a mozek jíst zdravé tuky ve větší míře. Odmítá tvrzení, že tuky způsobují ukládání tuku v těle a máme je omezovat. Tuky jsou klíčovou živinou pro hormonální rovnováhu, stabilní hladinu krevního cukru a přiměřenou váhu.

Nejdůležitější živinou jsou tuky a tučné superpotravy: avokádo, kakao, vejce, ryby, zvěřina luštěniny, kvalitní maso, ořechy, semena, sádlo, bio máslo a ghí.

Nasyčené tuky ve stravě nejsou škodlivé, jak se uvádí a některé jsou zdravé (například v kokosovém oleji, kvalitním másle nebo mase), naopak **omega-6 mastné kyseliny** při pravidelné konzumaci, například v slunečnicovém nebo sójovém oleji, podporují rozvoj zánětů a zvyšují riziko autoimunitních nemocí i rakoviny. V riziku srdečně cévních příhod, nervových poruch, metabolismu nebo rakoviny tak není podstatné množství tuků, ale

důležitou úlohu hraje druh tuku, který jíme, zejména nedostatek zdravých tuků nebo nerovnováha (poměr omega-6 a omega-3) v esenciálních mastných kyselinách.

Nasycené tuky v kvalitním mase (hovězí ze skotu z pastvy, zvěřina), vejcích, sádle a tuky rostlinného původu například v nerafinovaném palmovém nebo kokosovém oleji jsou pro zdraví prospěšné. Frej doporučuje jíst denně kokosový, nerafinovaný palmový, olivový, konopný olej, ghí (přepuštěné máslo), avokádo, ořechy, semínka, nebát se vajec, konzumovat více ryb a krůtího masa, některé dny v týdnu použít sádlo, jíst i máslo a kvalitní sýry. Kvalitní a zdravé tuky jsou nejdůležitější živinou v naší stravě.

MUDr. Frej ve své knize *Tučné superpotraviny a oleje* poukazuje na to, že epidemii cukrovky, obezity, nemocí srdce a dalších **civilizačních nemocí** způsobila propagovaná nízkotučná strava s převahou nezdravých průmyslově zpracovaných tuků a margarínů spolu s nadbytkem sacharidů a rafinovaných cukrů. Uvádí výsledky studií, které ukazují, že **cukry** spolu s nedostatkem tuků a také nízká hladina cholesterolu zkracují život a zvyšují riziko nemocí. Pokládá proto za důležité zařadit do stravy více zdravých tuků v kvalitním mase, másle, sádle, ořeších a vejcích, doporučuje také kakao a nerafinované rostlinné oleje, například řepkový, olivový nebo kokosový.

Zdravé tuky působí na organismus velice příznivě:

- chrání před nemocemi srdce, mozkovou mrtvicí a cukrovkou,
- snižují riziko demence a zpomalují stárnutí,
- působí protizánětlivě,
- patří do první linie boje proti rakovině,
- nezpůsobují ukládání tuku v těle a podporují hubnutí,
- cholesterol je zdraví prospěšná látka.

Většina civilizačních chorob – nemoci srdce, záněty, rakovina, cukrovka a kožní nemoci je způsobena poruchami metabolismu tuků, nadbytkem nezdravých tuků a nedostatkem zdravých tuků. Podle Freje (2016, s. 122) není epidemie **civilizačních chorob** způsobena cholesterolem či nasycenými tuky ve stravě, ale nadbytkem sacharidů, konzumací rafinovaných omega-6 a ztužených tuků, sníženým příjmem omega-3 v rybách, nedostatkem antioxidantů, vitaminů a minerálů, nedostatečným spánkem, stresem a sedavým způsobem života. **Nízkotučná strava** v prevenci civilizačních nemocí selhala. Potravinářský průmysl vydělává na nezdravých nízkotučných potravinách, kde musí nahrazovat tuk cukrem, velké množství sacharidů (v pečivu, v bramborách, v ovoci aj.) zvyšuje hladinu inzulínu, který působí prozánětlivě, zvýšené hladiny krevního cukru zvyšují riziko cukrovky a nemocí srdce. (Frej, 2016, s. 124)

Tuky urychlují metabolismus, snižují chuť k jídlu, nezvyšují hladinu inzulínu, takže nepůsobují ukládání tuku v břiše. Naopak cukry působí opačně, zvyšují inzulín, tím vedou k ukládání tuku v břiše a kolem orgánů a zvyšují chuť k jídlu. Zdravé tuky snižují zánět. Pozitivní účinek omega-3 mastných kyselin při odbourávání tuků v těle se při hubnutí neprojeví, bude-li kalorický příjem vyšší než výdej. Nejdůležitější opatření, jak snížit množství skrytého a nevhodného tuku ve stravě, jsou podle Bukovského (2009, s. 40) tato:

- nekonzumovat smažená, fritovaná a v tuku pečená a přesolená jídla,
- omezit natírání chleba a pečiva máslem, plnotučným margarínem či taveným sýrem,
- nekonzumovat nebo výrazně omezit uzeniny, masové konzervy, tučné mléčné výrobky, polotovary a mrazená jídla, vejce,
- nejíst mezi jídly sladkosti s obsahem tuku – čokoládové a krémové tyčinky, tatranky, nekvalitní mléčné čokolády, sušenky z bílé mouky, koláče z lístkového a lineckého těsta, nepéct koláče a zákusky naplněné tukem a krémy,
- při vaření používat méně tuku, plech nemastit, ale používat pečicí papír,
- místo eidamu a podobných tvrdých sýrů používat parmazán,
- nekupovat a nepoužívat majonézu, tatarskou omáčku, omáčky a dresinky s vaječným nebo smetanovým základem.

Nejlepší tuky doporučuje Bukovský (2009, s. 42) používat takto:

- potraviny dusit na olivovém oleji,
- červené anebo drůbeží maso nahradit co nejčastěji tučnými mořskými rybami (losos, makrela, tuňák) – ale nesmažit je,
- do salátů místo uzenin přidávat sekané ořechy,
- jako dezert používat ovoce s ořechy, ale bez dalšího tuku,
- místo fritovaných chipsů jíst napražené, nesolené ořechy,
- při pečení koláčů a zákusků stačí použít o třetinu méně ztuženého tuku (obsahuje hodně škodlivých transmastných kyselin) a nahradit jej olejem,
- místo krémových zákusků upřednostnit ořechové celozrnné těsto,
- namísto másla a margarínu lze na chléb natřít zralé avokádo, ořechovou, makovou nebo sójovou pomazánku,
- místo sýra vložit do sendviče plátek avokáda,
- do salátů, omáček, pomazánek a dresinků přidávat mletá lněná nebo sezamová semena (dodávají kvalitní tuky a zlepšují chuť),
- popcorn dělat suchý, přidat trochu olivového oleje a bylinkové soli.

Konzumací dvou lžic olivového oleje denně získá tělo nejen kvalitní a bezpečný tuk, tato dávka má i protirakovinný účinek. Tuky, které je třeba vyloučit nebo aspoň radikálně omezit, jsou zejména: tučné druhy masa a masových výrobků, vnitřnosti, paštiky, slanina, máslo, ztužené tuky, tučné mléčné výrobky, smetana a smetanové výrobky. (Bukovský, 2016, s. 55)

Bílkoviny jsou nutné pro výstavbu tkání, jsou součástí podpůrných tkání (chrupavka, kolagen), jsou potřebné pro tvorbu enzymů, hormonů a protilátek (imunitní systém). Přenáší také v organismu kyslík. Jsou spojené s dědičností. (Frej, 2015, s. 109)

Jako vhodné zdroje bílkovin uvádí Frej (2017, s. 18) tyto: **vejce** (vaječný bílek je kompletním zdrojem bílkovin); tučné mořské a sladkovodní **ryby** – losos, sardinky, platýz, pstruh, treska, candát, okoun, kaviár a ústřice; **zvěřinu**; **hovězí** z volného chovu; **kuřecí** a **krůtí** z farmy; **luštěniny**; masové, houbové a kostní **vývary**; **orechy** a semena; bílý bio **jogurt**, **kefir**, **podmáslí**, **tvrdý kozí sýr** (v omezeném množství; pseudoobilniny: **quinoa**, **pohanka**, **amarant**; **spirulina** (je nejkoncentrovanějším zdrojem bílkovin); **kakao**; **sója** (jen fermentovaná); **proteiny v prášku** – bez sladidel a přísad, lze přidat i do smoothies). Bílkoviny obsahují **aminokyseliny**, které si tělo neumí samo vyrobit. Denní příjem bílkovin u dospělého by měl být asi 1 g na 1 kg tělesné hmotnosti. Hovězí maso by se nemělo konzumovat častěji než 1 – 2x týdně. (Frej, 2015, s. 17-18)

Bílkoviny po konzumaci zvyšují bazální metabolismus o cca 20 % na několik hodin, ale zhubnout pouze pomocí bílkovin je velmi iluzorní. (Bukovský, 2009, s. 48)

Nadměrný příjem bílkovin má negativní zdravotní stránky. Bílkoviny vyvolávají pocit sytosti, který přetrvává déle než u sacharidů a tuků, podporují růst svalové hmoty. Bílkoviny s velkým obsahem skrytého tuku jsou: živočišné maso, vnitřnosti, uzeniny, tučné mléčné výrobky. Nízký obsah skrytého tuku mají bílkoviny rostlinné: luštěniny, obilniny, zelenina. Sójová bílkovina podporuje po zátěži růst svalových buněk stejně účinně jako mléčná bílkovina. (Tamtéž, s. 51)

Bukovský doporučuje dávat přednost **rostlinným zdrojům bílkovin**, protože:

- neobsahují žádný cholesterol a mají málo tuků,
- chrání před aterosklerózou a mozkovou mrtvicí,
- obsahují vlákninu a mnoho účinných antioxidantů,
- obsahují látky, které mají protirakovinné účinky,
- jsou slabším alergenem než bílkoviny mléka, vajec, mořských živočichů,
- obsahují všechny aminokyseliny (včetně esenciálních),
- jsou vhodné pro sportovce i diabetiky, jsou levnější.

3.2 Sacharidy, pšenice a cukr ve stravě

Jednoduché (sladké) sacharidy jsou **cukr, cukry**, komplexní (nesladké) sacharidy jsou polysacharidy (například všechny druhy škrobů), oligosacharidy (například inulin), vláknina. Podle Freje (2016, s. 22) je ideální konzumovat pouze celozrnné sacharidy, které nebyly příliš průmyslově zpracovány nebo upraveny. Doporučenými zdroji kvalitních sacharidů jsou **oves, pohanka, quinoa, luštěniny** (fazole, čočka, hrách), **neloupaná rýže, ovoce a zelenina**. Některé obilniny jako quinoa či pohanka jsou zdroji vitamínů skupiny B. Obiloviny smíchané s luštěninami jsou komplexním zdrojem bílkovin. Frej (2015, s. 121) doporučuje omezit obiloviny s lepkem, zejména pšeničným. Výborným zdrojem vápníku je tmavozelená listová zelenina.

„Vynecháte-li při obědě sacharidy, večer si jich mozek vyžádá naléhavě mnohem více.“
(Bukovský, 2009, s. 44)

Glykemický index (dále GI) je číslo vyjadřující postavení potravin na škále 1 – 10 v závislosti na tom, jak rychle se cukr v ní přítomný v této vstřebává a jak rychle ovlivňuje hladinu glukózy v krvi. Potraviny s vysokým GI obsahují cukr, který se rychle štěpí a vstřebává, zvyšuje v krvi hladinu glukózy (glykemie) a inzulinu, rychleji vede k pocitu hladu. Potraviny s nízkým GI obsahují cukr, který se chová opačně. (Tamtéž, 2009, s. 52) Kategorie potravin podle GI: nízký GI (méně než 55), střední GI (56 – 69), vysoký GI více než 70). Stabilní hladinu cukru v krvi nejlépe udržují potraviny s nízkým glykemickým indexem a dostatkem vlákniny. Aby se cukr z jídla do krve vstřebával pomaleji a v menším množství, je podle Bukovského (2009, s. 53) třeba potraviny s vysokým GI kombinovat s kvalitními tuky (olivový olej, rostlinné oleje, ořechy) a nízkotučnými bílkovinami (luštěniny, tofu, tvaroh, jogurt, libové maso, ryby); do jídel přidávat rajčata nebo citrusy; jíst menší porce častěji a všimnout si konzistence a tepelné úpravy jídel – rozvařená jídla (těstoviny, rýže, brambory aj.) mají vyšší GI.

Na stránce www.glycemicindex.com lze najít glykemický index každé potravin (v AJ).

Potraviny s nízkým GI v našem jídelníčku

Základ snídaně by měly tvořit: oves (vločky, mouka), ječmen, pšenice, žito, naturální rýže a otruby. Podle Bukovského (2009, s. 54) je vhodné používat pouze celozrnné těstoviny, ne těstoviny z bílé mouky, rýži pouze naturální (hnědou), ne bílou, na pečení pouze celozrnnou mouku, celozrnný a grahamový chléb a pečivo (ne bílé a dohněda barvené), aspoň třikrát týdně jíst luštěniny, omezit příjem brambor, bílé rýže, kynutého, lístkového a lineckého těsta, nepoužívat bílou mouku a škrob do jíšky a do dresinků.

Jako přílohu místo bílé rýže, brambor či těstovin z bílé mouky je vhodné použít celozrnný knäckebröt, červené fazole a kukuřici. **Ovoce a zeleninu** jakéhokoliv druhu lze konzumovat v neomezeném množství. Bukovský dále doporučuje:

- nejíst přeslazené sušené druhy ovoce (mango, papája, ananas, kokos, aj.), vhodnější jsou sušená jablka, hrušky, meruňky, brusinky, datle či fíky,
- nejíst bílou rýži, bílé těstoviny, bramborovou kaši, knedlíky z bílé mouky, místo toho si dát raději naturální rýži, celozrnné těstoviny nebo grahamové pečivo, bílé nebo červené fazole, kukuřici nebo cizrnu,
- sledovat složení potravin a nápojů,
- omezovat potraviny s přídáním fruktózy a fruktózovým sirupem,
- při konzumaci umělých sladidel důsledně sledovat jejich množství a kombinace,
- místo cukru i umělých sladidel lze použít med, javorový sirup, třtinovou melasu, ječmenný slad, jablečné a jiné ovocné sirupy

Chléb, obilniny a těstoviny

Při hubnutí je třeba jíst chléb celozrnný, který obsahuje celozrnnou mouku, drcené obilniny nebo přidané otruby, vlákninu a balastní látky. „Vícezrnný“ chléb bývá vyroben z více druhů bílé mouky, tmavý chléb bývá většinou zbarvený a taktéž vyrobený z bílé mouky. Celozrnné (nerozvařené) těstoviny mají nižší GI než těstoviny z bílé mouky.

Vhodné **sladkosti** jsou například kvalitní hořká čokoláda, domácí koláč z celozrnné mouky s ovocem, ořechy a medem, ovesnou kaši s ovocem a medem nebo javorovým sirupem. Chuť na sladké pomůže zahnat i banán, neslazené sušené ovoce, sójový jogurt se lžičkou javorového sirupu nebo müsli tyčinka. *„Dáte-li si 20 min. před jídlem několik ořechů, jejich zdravý tuk vás bude chránit před přejídáním.“* (Tamtéž, s. 66)

Knäckebröt představuje vhodnou alternativu k pečivu. Knäckebröt je trvanlivý, výživově hodnotný, obsahuje vysoký podíl vlákniny, díky kterému má nízký glykemický index. Díky pozvolnému vstřebávání živin do těla vydrží pocit sytosti mnohem déle, a nedochází tak k přejídání. Knäckebröt má blahodárné účinky na přirozený pohyb střev.

Program W. Davise *„Život bez pšenice: 10denní detox“* je mezinárodním fenoménem posledních let. Davis propaguje životní styl bez obilovin a pšenice, neomezuje kalorie, tuky ani bílkoviny. Podle Davise (2016, s. 31) obiloviny spouštějí zánětlivé a autoimunitní procesy. Vysazení pšenice a obilovin umožní obnovení normálního vstřebávání železa, zhubnutí, zlepšení zdravotního stavu, pokles či úplné vymizení zánětlivých procesů v těle, zmizení otoků. (Tamtéž, s. 25) Konzumace pšenice a obilovin je po ztrátě krve druhou nejčastější příčinou anémie (chudokrevnosti) z nedostatku železa. (Tamtéž, s. 115).

Cukry, především sacharóza a fruktóza, jsou neškodlivější složkou naší stravy. Pokud člověk konzumuje více než 21 % denního energetického příjmu v podobě cukru, vystavuje se 2x vyššímu riziku úmrtí na oběhová onemocnění (Fořt, 2016, s. 59). Velké množství cukru obsahují různé slazené nápoje, ovocné džusy, moučníky, bonbony, vhodnou náhradou nejsou ani nápoje a pokrmy obsahující umělá sladidla, která mají nežádoucí dopad na metabolismus. Konzumace cukru má škodlivé účinky, způsobuje inzulínovou rezistenci a výsledkem je zvýšení objemu viscerálního (útrobního) tuku, stoupající hladina tukových látek v krvi a hladina škodlivého LDL cholesterolu. Konzumace nadbytečného množství cukru přináší zvýšené riziko vzniku diabetu 2. typu, kardiovaskulárních onemocnění a rakoviny. Jak uvádí Fořt, hlavním konzumentem cukru je mozek, výsledkem je návyk. (Tamtéž, s. 57)

Cukry tělo potřebuje, slouží jako hlavní zdroj energie i pro mozek, který denně spotřebuje asi 30 g glukózy. Je však třeba omezovat zejména spotřebu bílého a ovocného cukru. Jak uvádí Frej (2015, s. 121), spotřeba cukru v České republice je 38 kg na osobu a rok. Glukóza se zužitkovává v mozku, ve svalech a nervovém systému. Cukr je též živinou pro parazity a rakovinné buňky, je třeba je proto v potravě neutralizovat zásaditými látkami.

Glukózu obsahuje i bílá mouka, brambory, bílá rýže, těstoviny. Brambory, bílá mouka, bílá rýže a výrobky z ní se v těle chovají jako **bílý cukr** – podporují přibírání, vyčerpávají pankreas, zvyšují riziko cukrovky a rakoviny. (Bukovský, 2009, s. 56)

Fruktóza má stejnou kalorickou hodnotu jako glukóza. Její nadměrný a častý příjem vyvolává plynatost, poruchy trávení, průjem, zvyšuje hladinu tuků (triglyceridů) v krvi, podporuje ukládání a tvorbu tuku v játrech, zvyšuje riziko dny a podporuje rozvoj **obezity**.

Fruktózový sirup je laciné sladidlo vyrobené z kukuřice, které se používá při výrobě nealko nápojů a cukrářských výrobků. Nadměrná a častá konzumace fruktózového sirupu je dnes odborníky považována za rizikový faktor obezity (Tamtéž, s. 45).

Umělá sladidla jsou látky vyvolávající vjem sladké chuti s nízkou či žádnou energetickou hodnotou. První umělé sladidlo **sacharin** bylo vyrobeno už v roce 1879. Umělá sladidla jsou alkoholické cukry (xylitol, sorbitol, erytritol, manitol), k nejpoužívanějším patří aspartam, sacharin, splenda, neotam, acesulfam-K a cyklamát. Jsou využívány v potravinách pro diabetiky, v některých lécích a výživových doplňcích, v energetických nápojích bez cukru, žvýkačkách apod. Umělá sladidla jsou mnohem sladší než cukr, neposkytují ale ani cukr, ani energii, pouze klamou jazyk i mozek. Jak uvádí Bukovský (2009, s. 46), podle některých analýz toto klamání mozku může být jednou z příčin obezity, proto není vhodné dávat přednost umělým sladidlům před přírodními.

3.3 Doplnky výživy

V rámci prevence vzniku či zmírnění zdravotních obtíží nebo při redukci váhy je možné proces urychlit a podpořit užíváním výživových doplňků. Samotné výživové doplňky však bez osobní snahy, úpravy jídelníčku a zařazení pohybu úspěch nezajistí.

MUDr. Fořt doporučuje užívat správně vybrané doplňky výživy systematicky a v podstatě nepřetržitě (2016, s. 52). V různých tabletách, emulzích či nápojích výživových doplňků na hubnutí lze najít například tyto složky:

Chróm je obsažen téměř ve všech přípravcích na hubnutí. Vstřebávání chrómu zlepšuje vitamín C, proto je důležité s každým denním jídlem přijímat aspoň jednu porci (kus nebo půl šálku) syrového vitamínu C. Přírodní a bezpečné zdroje chrómu – obilniny, celozrnné potraviny, luštěniny, brokolice, houby, olejnatá semena, pepř.

CLA (konjugovaná kyselina linolová) je esenciální mastná kyselina, má protirakovinný účinek, pomáhá odbourávání tuků v organismu. Její dlouhodobé užívání však může způsobit ukládání tuku v játrech a může podporovat inzulinovou rezistenci. (Bukovský, 2009, s. 88)

Kofein (káva, zelený čaj, guarana, yerba maté) zvyšuje hladinu noradrenalinu a metabolismus (asi o 5 %), zároveň zvyšuje i krevní tlak. Kofein a čaje s obsahem kofeinu mírně snižují chuť k jídlu. Před cvičením nebo stresujícím jednáním však kofein ohrožuje kardiovaskulární systém, konzumace tablet s obsahem zeleného, černého či bílého čaje, yerba maté, guarany nebo čistého kofeinu v tabletách může narušovat kvalitní spánek.

Káva je velmi komplexní pochutina, zdroj kofeinu. Má pozitivní vliv na metabolismus a snížení výskytu cukrovky 2. typu, záleží ale na druhu kávy a způsobu její přípravy. Může významně přispívat k celkovému množství antioxidantů, které nás chrání před volnými radikály. Negativní účinek kávy je zvyšování krevního tlaku. (Bukovský, 2009, s. 120)

Zelený čaj má výrazné antioxidační účinky, stimulační účinky (obsah kofeinu potlačuje únavu), protirakovinné, protivirové, protisklerotické účinky, podporuje účinek inzulínu, spalování (oxidaci) mastných kyselin v buňkách, odbourávání tukové tkáně (i viscerálního tuku), vhodný při detoxikaci a podpoře léčby močových cest (mírně diuretické účinky).

Využívá se v prevenci a podpůrné léčbě **cukrovky** a **aterosklerózy**, některých druhů **rakoviny** (prsů, plic, orgánů trávicího systému), v prevenci **zubního kazu**, **snižuje srážlivost krve**, podporuje **imunitu** (prochlazení, chřipka), činnost jater, detoxikaci a hubnutí, potlačuje zánětlivé a degenerativní procesy buněk a tkání. Doporučené množství je 4 šálky denně. Denní příjem kofeinu by měl být nižší než 500 mg. (Tamtéž, s. 211-212)

Přidáním vitamínu C (citrónové šťávy nebo ovoce před a po pití) a trochy medu do zeleného čaje získáme z jednoho šálku 2 – 3x více užitečných látek, jejich vstřebatelnost se zvyšuje až o 200 %. (Tamtéž, s. 213) Nadměrná konzumace zeleného čaje vyvolává pálení žáhy, poruchy srdečního rytmu, zvýšený krevní tlak, nespavost, poruchy koncentrace.

Vápník podporuje spalování tuků a hubnutí. Podle doporučení AKV však stačí přijímat doporučenou denní dávku 800 – 1200 mg, která na podporu hubnutí stačí. (Tamtéž, s. 90) Toto množství vápníku většině zdravých lidí poskytne pestrá strava bez výživových doplňků. K nejlepším zdrojům vápníku patří: zelená listová zelenina (brokolice, špenát, kapusta, čínské zelí), zelené natě (petržel, pažitka, řeřicha), mandle, tofu, nízkotučné mléko, tvrdé sýry, luštěniny, mletá semena sezamu, ovesné vločky, sušené ovoce (fíky, meruňky) a potraviny obohacené o vápník (sójové mléko, müsli, pomerančový džus).

Psýlium (psyllium) je čistá rostlinná ve vodě rozpustná vláknina ze slupek plodů jitrocele indického. Užití maximálně dvou čajových lžiček denně ve sklenici vlažné vody asi 20 minut před večeří způsobí, že sníme méně. Tato dávka by se neměla zvyšovat bez dohledu lékaře a užívat déle než několik měsíců, protože může zhoršovat vstřebávání některých minerálních látek. (Tamtéž, s. 91)

3.4 Stres a jeho vliv na organismus

Podle posledních poznatků je stres zodpovědný za 80 % nemocí. Způsobuje únavu, depresi, emoční problémy. V podobě toxinů se ukládá hluboko v tkáních, které odděluje od životní energie a výživy. Stres je podobně nebezpečný stresový faktor jako kouření, cukrovka či vysoký krevní tlak. (Frej, 2016, s. 237)

Stres je stav, který vzniká, když je organismus vystaven mimořádným životním situacím – stresorům, přičemž stresem ale může být cokoli, v závislosti na typu člověka. (Fořt, 2016, s. 112) Stres v dnešní moderní civilizaci má mnoho jiných příčin a důsledků, než zažívali lidé v minulosti. Čím je člověk citlivější k negativním informacím, tím větším stresem trpí. (Tamtéž, s. 113)

Přetíženým lidem hrozí onemocnění vysokým tlakem či srdečním infarktem. Stav přetížení mohou vyústit v **syndrom vyhoření** (angl. syndrome burn-out), nebo přímo v nervové zhroucení, obojí je důsledkem nezpracovaného stresu. Syndrom vyhoření je spíše výsledkem chronického přetížení, k nervovému zhroucení dochází v důsledku akutní psychické zátěže extrémního rozsahu (Dahlke, 2007, s. 92).

Dlouhodobý stres může způsobit řadu zdravotních potíží, jako jsou deprese, obezita, úzkosti, narušuje kvalitu spánku. Negativně ovlivňuje ukládání tuku v oblasti břicha, podporuje zánět v těle, zvyšuje hodnoty homocysteinu. Chronický stres může ovlivňovat také dlouhodobou paměť a vést k větší zapomětivosti.

Emoční stres může vyvolat zánět v průduškách nebo astmatický záchvat, může spustit i zánětlivou reakci v kloubech. Stres se podílí až ze 40 % na onemocnění srdce a oběhového systému (zvýšený krevní tlak, kornatění tepen, arytmie, srdeční selhání) způsobuje trávicí obtíže, žaludeční vředy, astma, alergie, deprese, neurózy, migrény. Zvyšuje hladinu krevního cukru, snižuje imunitu, podílí se na vzniku roztroušené sklerózy, může vyvolat cukrovku, kožní choroby a nemoc dásní. (Frej, 2015, s. 170-171)

Podle Haškovcové (2012, s. 161) je stres vysoká, často nadlimitní zátěž, působící na psychiku člověka. Je důležité naučit se stresu preventivně bránit a s následky včas pracovat. Pokud je člověk ve stresu a pod psychickým tlakem v práci nebo doma, neměl by se pokoušet hubnout, ale měl by se soustředit na to, aby nejedl zbytečně moc a příliš pozdě. (Bukovský, 2009, s. 167)

Často jsme zdrojem svého stresu my sami, například když se příliš identifikujeme se svou prací nebo nedokážeme nic odmítnout. Je proto důležité si uvědomit, že není dobré žít jen prací, ale je nutné najít si čas na své vlastní aktivity, rodinu, přátele a odpočinek. Vliv stresu na organismus nezávisí na vyvolávacím stresovém faktoru, samotná situace stres nezpůsobuje, záleží pouze na tom, jak zareagujeme. (Frej, 2015, s. 171)

K odstranění následků denního stresu a dobrému vytrávení pomůže půlhodinová chůze po večeři, krátká masáž obličeje, hlavy, hrudníku a břicha nebo jógové relaxační prvky před usnutím. **Automasáže obličeje a hlavy** podněcují k činnosti hlavové nervy, uklidňují nervovou soustavu, probouzejí energii a přinášejí uvolnění, osvěžují a zjemňují pleť, „gumují“ váčky pod očima, jejichž výskyt je podle Pallardyho (2013, s. 122) spojen se špatnou funkcí jater a žlučníku. **Automasáž břicha** působí pozitivně na celé tělo. Dahlke (2007, s. 92-93) doporučuje dopřát organismu klid ode všech činností, ať už formou spánku či hluboké relaxace, neužívat psychofarmaka ani prášky na spaní, pomoci může i kozlíkový čaj s medem.

Jak uvádí Frej (2016, s. 238), chronický stres oslabuje imunitní reakci a samoléčebné schopnosti těla. Stres doporučuje zvládat pomocí **relaxačních technik**, jako jsou dechové cviky, protahování, svalová relaxace, ale také pomocí vizualizace, jógy a meditace.

Strečink pomáhá uvolnit svaly a snižovat napětí. Stres se nejvíc ukládá na zadní straně krku, k jeho uvolnění pomáhají také **masáže**. Velmi může pomoci **jóga**.

Podle Saldmanna (2015, s. 109) pomáhá stres účinně uvolňovat také láskyplné objetí, dotek, tělesné doteky a masáže přispívají ke zklidnění a odpočinku, snižují stres tím, že napomáhají propojení duše a těla, poslední výzkumy potvrdily i protizánětlivé účinky masáže s regenerační složkou. Hladinu stresu účinně snižuje také úsměv.

Stres může mít závažné důsledky – může se projevovat **nespavostí, bolestmi, úzkostí** z toho, že má jít člověk do práce. Chronicky stresovaní lidé jsou podráždění, chybí jim energie a nasazení, hůře se soustředí na dané úkoly. Psycholog a pedagog David Fontana se zabývá fyziologickými, psychologickými a emočními důsledky stresu. Ve své knize *Stres v životě a v práci – jak ho pochopit a zvládat* (2016) přináší řadu doporučení a cvičení, jak se naučit zvládat stres a obnovovat zdroje své energie, jak zvládat stres v práci, aby i profesní život nadále přinášel uspokojení a radost.

Stres na pracovišti se často promítá i do našeho osobního života a všechny dlouhodobě neřešené problémy mohou ovlivňovat i naše zdraví. Příčiny **pracovního stresu** mohou souviset s plněním náročných pracovních úkolů v časové tísní, s příliš velkou zátěží danou objemem práce, velkou zodpovědností a nejasně definovanými rolami, s přepracováním, s přehnanou zodpovědností a perfekcionalismem, ale i s náročnými nadřízenými nebo podřízenými. Špatné plánování úkolů či neshody s nadřízenými vytváří dlouhodobý stres; pracovní stres ovlivňuje nervový systém, brání vstřebávání živin a je stejně nebezpečný jako kouření. (Frej, 2015, s. 169) Nejstresovější období je podle Freje (2015, s. 168) pondělní ráno, kdy se objevuje nejvíc srdečních infarktů, a doba mezi 10. a 14. hodinou.

Dr. Saldmann (2015, s. 112) uvádí několik preventivních opatření, jak se vůči stresujícímu tlaku okolí dokázat vymezit a osvobodit se, nejdůležitějším z nich je Naučit se říkat NE! Osvobozující je mnohdy dokázat zdvořile odmítnout pozvání někam, kam se nám nechce, nebo pokud jsme unaveni; nenosit oblečení, v němž se necítíme dobře; umět včas odejít; nezvedat telefon při každém zazvonění; nepřijímat nové úkoly, na které se necítíme nebo nám nevyhovují; naučit se naslouchat tomu, co doopravdy cítíme.

Cestou **osobního rozvoje, meditace a relaxace** lze nad stresem zvítězit a řešit svoje problémy tvůrčím způsobem. Pravidelná meditace pomáhá snižovat stres, protože cvičí naši pozornost, napomáhá tělesnému uvolnění, zvyšuje schopnost ovládat emoce a mít kontrolu nad myšlenkovými procesy (Fontana, 2016, s. 145). Důležité je zachovat si smysl pro humor a nadhled v každé situaci, umět přijmout skutečnost takovou, jaká je, i s tím, co v dané chvíli nemůžeme ovlivnit. „*O tom, jestli jsme ve stresu, totiž nerozhodují vnější události (ať jsou sebevíc hektické či nepříjemné), rozhoduje o tom něco uvnitř nás.*“ (Fontana, 2016, s. 14)

4. Správné a nesprávné stravování

4.1 Diety a hubnutí

Proč je nebezpečné držet diety

„Až devadesáti pěti procentům lidí, kteří podstoupili nějaký druh diet, se jejich původní váha do několika let vrátí a často ještě přiberou nějaké kilo navíc.“ (Krch, 2008, s. 80)

Dieta je spojena s vyhladověním, důsledkem hladu a hypoglykemie je snížená sebekontrola v jídle. (Tamtéž, s. 81) Diety a **přejídání** spolu úzce souvisí. Ze strachu z tloušťky se lidé snaží omezovat množství jídla, v touze po zhubnutí začnou kontrolovat množství jídla a začnou držet diety, mění jednu dietu za druhou, ale neuvědomují si, že se ocitají v začarovaném kruhu, protože s dietou hlad roste a obvykle vede opět k přejídání.

Podle Krcha (2010, s. 101) existují tři druhy diet. První metodou je půst, kdy po určité době člověk nejí vůbec nic. Při úsporné metodě omezuje příjem energie a snaží se jíst co nejméně. Třetí možností je vyhýbat se některým druhům potravin (např. tučnému jídlu) nebo některým denním jídlům. Pallardy (2013, s. 45) se však staví proti všem dietám a vyřazování základních složek výživy jako jsou proteiny, sacharidy a tuky; protože jsou nezbytné pro rovnováhu obou mozků.

Reklamy a upoutávky na nové **diety** a zázračné **přípravky na hubnutí** se v médiích, na internetu i v časopisech objevují takřka neustále; podávají však často neúplné a zkreslené informace o účinnosti a následcích redukčních diet. Cílem mnohých kampaní propagujících zdravý životní styl je často jen snaha prodat různé výživové doplňky pochybné kvality. Pokud člověk získal správné jídelní chování a **stravovací návyky** v rámci své rodiny už v dětství, nebude pravděpodobně v dospělosti těmto reklamám podléhat, ani držet žádné diety. Zdravé jídelní návyky spočívají v tom, že jíme přiměřeně, ve správnou dobu a pravidelně, čtyři až šest jídel za den, z toho jsou tři jídla hlavní a dvě nebo nejvýše tři svačiny (Krch, 2008, s. 85).

V mnoha dietních režimech drastické **snížení příjmu sacharidů** (cukrů, tj. zejména brambor, rýže, obilnin) způsobuje **rychlý úbytek váhy**. Člověk však ztrácí jen vodu (navázanou na uložených sacharidech) a svalovou hmotu (jejímž štěpením se uvolňuje glukóza potřebná jako zdroj energie pro mozek). Po návratu k původnímu jídelníčku má méně svalové tkáně. Výsledkem několikaletých pokusů zhubnout je tak méně svalové a více tukové hmoty. Organismus omezí potřebu energie pro svou činnost na minimální úroveň. Pokud se organismus nachází ve stavu ohrožení, nebude spalovat tuk.

Různé diety zakazují některé potraviny. Zákazům je třeba se vyhnout, je vědecky prokázáno, že nedostatek některých vitamínů již během čtyř dnů oslabí obranyschopnost. Náš žaludek je nastaven tak, aby během spánku zpracovával tuky. Je dobré ho nastartovat lehkou snídaní a poté dodržovat čtyřhodinovou pauzu mezi jednotlivými jídly. (Pallardy, 2013, s. 32)

Pallardy (2013, s. 90) upozorňuje na to, že téměř každá dieta může způsobit **problémy s dýcháním** kvůli nedostatečné látkové výměně a úbytku tělesné hmotnosti; doprovodným jevem je pak nedostatek živin v těle. Diety všeho druhu **narušují bazální metabolismus**. Každá dieta zaměřená na úbytek tuku tak funguje, ztrácí se svalová hmota, kterou je ve vyšším věku obtížné nabrat zpět. (Tamtéž, s. 138)

Poruchy související s nadváhou a obezitou

Záchvatové přejídání vede k nadměrnému ukládání tuku. Tuto poruchu charakterizuje potřeba jíst, aniž by měl člověk na něco konkrétního chuť. Jí kdykoliv, cokoliv, velké množství jídla. Porucha tkví v mozku a působí na břicho. (Pallardy, 2013, s. 33)

Záchvat přejídání je označení pro konzumaci většího množství jídla, než je obvyklé, v krátkém časovém intervalu (méně než 2 hodiny); pacient ztrácí kontrolu nad svým chováním. Záchvat je podle Fořta (2016) spojen se třemi a více těmito znaky:

- pacient se nají do plnosti,
- konzumuje velké množství jídla, aniž by měl hlad,
- konzumuje pokrm velmi rychle, rychleji než obvykle,
- konzumuje jídlo o samotě, za jeho množství se stydí,
- po přejedení se dostaví pocit viny, deprese, znechucení nad sebou.

Úzkost je spojena se záchvatovitým přejídáním. Záchvaty přejídání nastávají alespoň 2x týdně během posledních šesti měsíců. Záchvatové přejídání není spojeno se zvracením, jako u jiných typů poruch. (Fořt, 2016, s. 110)

Podle studií mají tito pacienti větší výskyt **deprese**, dřívější nástup **obezity** a více psychopatologií. Touží po jídle, ale zároveň berou „léky na hubnutí“, bojí se tloušťky, jsou nespokojeni se svým tělem. Jde častěji o ženy ve věku pod 45 let s BNI vyšším než 42.

Noční přejídání – diagnostická kritéria:

1. Večerní jídlo – minimálně 25 % denního příjmu kalorií je konzumováno po večeři.
2. Probuzení během noci spojené s příjmem potravy, minimálně 3x týdně.

Kontinuální jedení je označení pro relativně nepřetržitou konzumaci malých množství potravy, neschopnost se ovládnout, ztrátu kontroly nad svým chováním. Jde o nově popsaný syndrom. (Tamtéž, s. 110-111)

Mezi tyto poruchy řadí Pallardy (2013, s. 33) také **ujídání** a **nepotlačitelný hlad**. Ujídání, uždibování, chroupání je automatické a opakované pojídání různých kousků jídla. Není vyvoláno hladem. Způsobuje rychlé vylučování inzulínu a ukládání tuků „do zásoby“. **Nepotlačitelný hlad** (anglicky zvaný Hunger pangs – „hladové křeče“) – neovladatelná chuť k jídlu mezi jednotlivými regulárními jídly. Důvodem může být nevyhovující kvalita předešlého jídla, emocionální napětí nebo hypoglykemie (pokles cukru v krvi) po větší fyzické námaze.

Důsledkem těchto poruch je chronická **porucha zažívání, nadýmání, záněty střevní sliznice**. Rychlé výkyvy krevních hodnot tuků a cukrů způsobují únavu, depresivní stavy, poruchy kardiovaskulární soustavy, lymfatického a hormonálního systému aj. (Pallardy, 2013, s. 33)

Hladovky, redukční diety, zvracení a projímadla jsou riskantní a neúčinnou metodou kontroly váhy (Krch, 2008, s. 188), jsou zdravotně nebezpečné a vedou k přejídání. Naprostá většina lidí trpících bulimií se začala přejídat potom, co zahájili dietu. (Tamtéž, s. 81) Až devadesátí pěti procentům lidí, kteří podstoupili nějaký druh diety, se jejich původní váha do několika let vrátí a často ještě přiberou. (Tamtéž, s. 80)

Podle Fořta (2016, s. 146) nelze odpovědně doporučit **žádný redukční režim**, protože žádný není ideální, každý redukční režim je jen dočasný a lze jej užít jen krátkodobě.

4.2 Redukční diety a úskalí „zdravé stravy“

„Redukční dieta“ je režim, který využívá všechny možné (i nemožné!) „výživové triky“ jen proto, aby se jejich uživatel zbavil nadváhy. (Fořt, 2016, s. 17) S přibývajícím věkem je stále těžší se nadváze ubránit, tím víc, čím větší škálu zlovyků dotýčný jedinec provozuje. Nadváhou trpí nejvíce ženy ve věku okolo přechodu a po něm.

Mezi rizikové faktory, vedoucí k patologickému jídelnímu chování, patří zvýšená pozornost věnovaná zdravé výživě a zdravému životnímu stylu, nespokojenost s vlastním zevnějškem, orientace na úspěšnost a obavy z obezity. (Papežová, 2010, s. 312)

Nesprávně aplikované diety však mohou vést k vážným zdravotním následkům. Pro muže je jako **redukční dieta** vhodná vysokoproteinová strava, pro ženy spíše smíšená nízkenergetická strava s vyšším podílem správných forem tuků. (Fořt, 2016, s. 52) Během diety jsou vhodné potraviny s nízkým glykemickým indexem, potraviny s nízkým obsahem špatného tuku a potraviny s velkým obsahem vody. (Bukovský, 2009, s. 57)

Jako **zdravé potraviny** vhodné i pro dlouhodobý **redukční režim** uvádí Fořt (2016, s. 40-44) například tyto: celá **vejce**, **listová zelenina**, **losos** (ideální zdroj bílkovin, tuků řady omega-3, jodu), podobně i makrely a sardinky či pstruh; **brukvovitá zelenina** (květák, brokolice, zelí) s obsahem účinných nádorových protilátek, které ale v nadbytku mohou poškodit štítnou žlázu); libové **hovězí maso** a **kuřecí prsa**, kvalitní vařené **brambory** (nižší hodnotu GI má „bramborový salát“) nebo **batáty**; **tuňák**, **luštěniny** (čočka, fazole, hrách, cizrna), **polévky** (silný vývar z kvalitního masa nebo z ryb se zeleninou, quinoou); **cottage**, **ricotta**, **avokádo** (vysoký obsah zdravých tuků), **ořechy** (pozor na toxické plísňe!), **obiloviny** (quinoa, amarant, oves), **chilli** (podporuje metabolický obrat), **ovoce** (k podpoře redukce nadváhy i ke zlepšení zdraví je vhodný grapefruit), **chia** semínka, **kokosový tuk** (stimuluje odbourávání viscerálního, tj. útrobního tuku), plnotučný **bílý jogurt** (přispívá k ochraně před tkáňovým zánětem, snižuje riziko vzniku diabetu a brání vzniku rezistence na leptin, což je hlavní příčina obezity).

Obecně je třeba se vyhýbat potravinám, které podporují **zánět** (uzeniny, cukr, bílá mouka, masové konzervy, ocet, alkohol, sycené nealko nápoje, potraviny s velkým obsahem nasycených mastných kyselin a transmastných kyselin, sůl v dávce nad 5 gramů denně, vyhýbat se **alergenům** a potravinám, které obsahují složky vyvolávající intoleranci (kravské mléko a výrobky z něj, tzv. zrající sýry, mořští živočichové, uzeniny, vepřové maso, masové konzervy, práškové polotovary, arašídý, citrusové ovoce).

4.3 Poruchy příjmu potravy související s nadváhou a obezitou

Obezita a poruchy příjmu potravy mají společných faktorů, které se vzájemně podmiňují a ovlivňují. Je prokázána souvislost PPP, zejména bulimie, nejen s obezitou postiženého, ale i s obezitou v rodině. Uvádí se, že 5 % obézních lidí trpí bulimií. (Fořt, 2016, s.109).

Mentální anorexie a **bulimie** jsou krajní polohy patologického jídelního chování od život ohrožujícího omezování se v příjmu potravy u mentální anorexie až po přejídání spojené se zvracením nebo jinou nevhodnou kompenzací energetického příjmu (mentální bulimie). Obě tyto poruchy spojuje strach z tloušťky, redukce příjmu kalorií, nadměrná pozornost věnovaná vzhledu a tělesné hmotnosti.

PPP je psychická porucha vztahu k vlastním tělu se závažnými fyzickými důsledky, kdy *citlivý psychicky stigmatizovaný jedinec* soustřeďuje nepřiměřenou pozornost na kontrolu své hmotnosti. Na vznik PPP se podílí i okolí, které tuto jeho citlivost nějak poraní. (Cajthamlová, 2013, s. 409)

Počátek poruch příjmu potravy může být ovlivněn například držením **diet**, výskytem nadváhy v minulosti nebo v rodině, nebo nevhodným vzorem v rodině. PPP vedou často k doživotní invalidizaci pacientek i pacientů (Tamtéž, s. 409). Cyklus omezování jídla a následné ztráty kontroly a záchvatů se nazývá **záchvatovité přejídání**.

Redukční diety zvyšují riziko vzniku mentální anorexie nebo bulimie si osmkrát. V průměru třicet procent redukčních diet přechází během jednoho až dvou let v patologickou dietu. U 20 – 30 % nemocných se později rozvine syndrom poruch příjmu potravy (Krch, 2008, s. 49). Podle různých klinických studií u 73 – 91 % bulimických a anorektických pacientek předcházela vzniku onemocnění fáze úmyslného držení diety případně ztráty na váze. (Jacobi et al., 2004, s. 27) Také u rodinných příslušníků anorektických i bulimických pacientek lze najít častější výskyt PPP, sociálních fobií a některých úzkostných poruch (panická porucha, obsedantně-kompulzivní poruchy). Časté diety a kontrolované stravování, patří k rizikovým faktorům pro vznik PPP, zejména pro bulimii. U bulimických pacientek většinou několik měsíců po skončení diety nastupují záchvaty přejídání. (Jacobi et al. (2004, s. 42)

Mentální bulimie (bulimia nervosa, BN) se často vyvíjí z anorexie. Mnoho bulimiček prošlo obdobím mentální anorexie nebo riskantních diet. U bulimie je období přísného omezování příjmu potravy střídáno obdobím přejídání a záchvaty žravosti, které se střídají se zvracením a další přísnější dietou. Pocity viny bulimičky následně řeší vyzvracením potravy, které nuceně vyvolávají projímadly. K příznakům mentální bulimie patří chorobný strach z tloušťky. (Krch, 2008, s. 31)

Opakující se záchvaty přejídání jsou spojené s neadekvátní kontrolou tělesné hmotnosti, s hladovkami, zvracením, užíváním projímadel, léků na odvodnění a nadměrným cvičením.

U **anorexie** (mentální anorexie) jde o situaci absolutní podvýživy, ke snižování hmotnosti dochází díky výraznému omezování potravy a nadměrnému cvičení, hrozí ztráta normálních funkcí organismu. Obě tyto poruchy mohou mít velmi závažné následky, v extrémních případech končící i smrtí.

Důsledky záchvatů přejídání a nočního přejídání

Nočnímu přejídání často předchází držení diety a celkové narušení jídelního režimu v období zvýšeného stresu. **Záchvaty přejídání** jsou spojeny s nadváhou nebo obezitou,

s nevhodnými jídelními návyky a příležitostnými dietami. Neschopnost zhubnout vede k frustracím, k pocitům viny, sebestenávisti. Následné „pročišťování“ pomocí projímadel a dietních přípravků k odbourání kalorií může vést k rozvoji **bulimie**.

Zdravotní důsledky přílišného zvýšení hmotnosti

Mezi typické následky **bulimie** patří: vysoký tlak, hypoglykemie (nízká hladina krevního cukru), ohrožení diabetem, srdeční poruchy a rozvrat metabolismu, zvýšená kazivost zubů a krvácivost dásní, suchá pokožka, oteklé tváře, nepravidelnou menstruaci nebo její úplná ztráta a problémy s otěhotněním. Dalšími vážnými následky jsou zácpy, průjmky a nebezpečí prasknutí žaludku v důsledku přejedení.

Důsledkem přejídání a zvracení je poškození zubů, otékání uzlin, podráždění jícnu a trávicí trubice (hrozí až protržení jícnu), minerálový rozvrat. Zvracení zatěžuje srdce a ledviny. Hlavní zdravotní rizika jsou **kardiovaskulární poruchy**, **cévní změny** (hrozí ucpání cév), nebezpečí **infarktu**, potíže s klouby, **artritida**.

Psychickými následky bulimie je rozvoj pocitů úzkosti a viny, depresivních poruch, může dojít ke krizi spojené s poruchou osobnosti.

Psychické problémy spojené s jídlem podle psycholožky Doreen Virtue (2012, s. 41) souvisí s mnoha příčinami, jako jsou například strach, obavy, netrpělivost, deprese, únava, nenaplněná potřeba se bavit, aktivně odpočívat, příliš mnoho práce, touha po lásce a uznání, strach, vztek, frustrace, pocit prázdnoty a nejistoty, aj. Virtue označuje čtyři základní emoce, které vyvolávají emocionální hlad a vedou k přejídání – strach, zlobu, napětí a stud. (2009, s. 24)

Tyto negativní emoce je možné proměnit v odpuštění, sebezpřijetí a sebedůvěru pomocí cvičení, afirmací a vizualizačních technik. (Virtue, 2009, s. 264) Spouštěčem nutkavého přejídání může být potlačená a zapomenutá bolest. Symptomy nezpracované a potlačované bolesti vedou nejen k postupnému zvyšování váhy, ale zahrnují také bolesti hlavy, zad a krční páteře, nespavost, rakovinu, deprese, problémy se srdcem a gynekologické potíže (tamtéž, s. 263). „Jedlíkům ze stresu“, kteří se přejídají v důsledku napětí, vyvolaného pocitu nespokojenosti se svou prací, s milostným životem aj., jídlo slouží ke zmírnění napětí a frustrace. K odstranění napětí pomůže zredukovat stres pomocí cvičení, přidat do života více zábavy, relaxace a odpočinku a pobývat více venku. (Virtue, 2012, s.70-72)

4.4 Výživové styly – alternativní způsoby stravování

Současná společnost má mnoho možností, jak informovat o nových trendech ve výživě, ale přesto mnozí zastánci alternativních výživových stylů jako jsou makrobiotika, vegetariánství, veganství, fruitariánství, syrová strava aj. obvykle neřeší, je-li právě tento způsob stravování pro ně vhodný. Mnohdy význam zdravé výživy správně nechápou, konzumují cereálie, zeleninové šťávy, obilné klíčky či raw food bez porady s odborníkem a nedochází jim důsledky, kdy zejména u mladších jedinců může mít stravování podle pravidel **alternativních způsobů výživy** negativní vliv na pozdější vznik poruchy příjmu potravy. Jak uvádí Krch (2008, s. 27), vytvoření návyku na velké množství jídla a přejídání se mohla přecházet vegetariánská dieta nebo přejídání se ovocem. Tyto tradiční alternativní výživové styly jsou z pohledu vědy pro člověka nepřirozené.

Vegetariánství, jehož vyznavači odmítají konzumaci masa, je asi nejrozšířenějším alternativním způsobem výživy. Člověk je však uzpůsoben kombinované stravě, vegetariánství neznamena automaticky zdravější a lepší stravu, než je ta s masem a vejci, záleží na celkové vyváženosti. Podle Freje (2017, s. 43) nebylo nijak prokázáno, že vegetariánství nebo veganství je zdravější než konzumace masa. Vegetariánům mohou chybět některé minerály a látky, zejména vitaminy B12 a D, železo, omega-3 tuky a kyselina listová. Při nevyvážené stravě mohou v rostlinné stravě chybět také vitaminy A, B6, vápník, selen a zinek. Při konzumaci zdravých tuků se snižuje riziko nemocí srdce a zánětů, zlepšuje se roztažitelnost cév. Vegetariáni mohou mít při nevyvážené stravě nedostatek proteinů. (Frej, 2016, s. 104)

Poměrně rozšířené je také **veganství**, které úzkostlivě vylučuje všechny živočišné potraviny, včetně medu. Vegani odmítají maso, jedí výlučně stravu rostlinného původu – ovoce, zeleninu, obiloviny, luštěniny, ořechy. Podle Fořta (2016, s. 130) jde o neobhájitelný extrém a zejména vegankám, které plánují mít děti, tento způsob stravování nedoporučuje. Všem veganům a striktním vegetariánům hrozí deficit železa, může vzniknout anémie (chudokrevnost) s následkem snížení imunity. Jejich strava je založená na potravinách bohatých na sacharidy, strava rostlinného původu je zatížena pesticidy a často postižena plísněmi, většinou obsahuje nadbytek dusičnanů. Podle zjištění vědců ani systematická konzumace ovoce a zeleniny není prokazatelnou prevencí proti nádorovým onemocněním. (Fořt, 2016, s. 132) Surová veganská strava může způsobit osteopenii, zhoršení kvality chrupu a podváhu. Příznivě ovlivňuje složení střevní flóry, klesá krevní tlak. Podle závěrů studií je přísná syrová veganská strava pro dlouhodobé použití zcela nevhodná. (Tamtéž, s. 135-136)

Existují také **laktovegetariáni**, kteří jedí mléčné výrobky, nejedí vejce a maso, **ovovegetariáni** jedí vejce, nejedí mléčné výrobky a maso, **laktoovovegetariáni** jedí mléčné výrobky i vejce, nekonzumují maso. **Ovolaktovegetariáni** z jídelníčku vyřazují různé skupiny potravin od vajec po ryby. Existuje i několik dalších, extrémnějších odvětví.

Vitariáni kombinují veganství a syrovou stravu, **raw food**, která neprošla úpravou při teplotě vyšší než 42 °C. Přísnější formou veganství je tzv. **fruitariánství**, při němž jsou povoleny ke konzumaci pouze plody nebo části rostlin, které jim byly odebrány bez zranění, bez useknutí. (Jonáš, Kuchař, 2015, s. 269)

Mezi další stravovací směry, které eliminují maso, patří **makrobiotika**. Problémem bývá, že pokud ten, kdo ze stravy vyloučí maso, rád používá jako náhražku sladkosti a moučníky. Zřeknutí se tepelně upraveného masa má zdravotní výhodu pouze tehdy, pokud je nahrazeno plnohodnotnými potravinami; když strava zahrnuje čerstvou obilnou kaši, celozrnné výrobky, dostatek nenasycených tuků v podobě olejů aj. (Tamtéž, s. 269)

Makrobiotici zcela vylučují mléko a mléčné výrobky, cukr či konzervované potraviny, upřednostňují potraviny pocházející z daného podnebného pásma – celozrnné obiloviny, zeleninu, luštěniny, mořské řasy, polévky, ryby, ovoce, semena, ořechy.

Ortorexie (podle řeckého slova orthos, správný, pravý) je relativně novodobý typ PPP s orientací na stále se zužující seznam „zdravých“ potravin, kde dominuje úzkost z negativních dopadů „špatné“ stravy. Pacient jí jen úzký seznam potravin a dostává se do různých forem živinových, vitaminových či minerálních deficitů. (Cajthamlová, 2013, s. 411) Ortorektici ze své stravy vylučují všechny potraviny obsahující barviva, konzervační látky, cukr, sůl, bílou mouku či průmyslově zpracované potraviny.

Posedlost „zdravou stravou“ a striktní omezování druhů potravin může vést až k těžké podvýživě a k pozdějšímu rozvinutí mentální anorexie. Snaha o výběr „pouze správné potraviny“ vede k hubnutí jako vedlejšímu nežádoucímu účinku nejen u ortorektiků, ale i u veganů či makrobiotiků.

Neustálá starost o správnou výživu může vést až k posedlosti, k nemoci, kterou lékaři odborně označují **orthorexia nervosa**. (Jonáš, Kuchař, 2015, s. 285)

Typickým symptomem je například chorobný strach z pomfritů. Tato porucha může vést k těžké podvýživě, i ke smrti. Jednostranná konzumace celozrnné žitné mouky může dlouhodobě podporovat nedostatek železa v organismu. (Tamtéž, s. 287)

Při volbě výživového stylu je vždy třeba zvážit všechny okolnosti, především celkový zdravotní stav, poté lze výživový styl opatrně zkoušet, postupně zařazovat stále větší objem syrových potravin (zejména v létě) a čekat, co se bude dít. (Fořt, 2016, s. 136)

Výživa podle ájurvédy

Ájurvéda je nejstarší typologický léčebný systém na světě, v němž důležitou roli hraje strava. Podle základní charakteristiky každého typu osobnosti existují tři odlišné způsoby stravování. (Fořt, 2016, s. 142)

Typ **Váta** charakterizuje štíhlá postava, rychlé jednání, nepravidelná strava, lehký přerušovaný spánek, představivost, rychlé chápání, ale i proměnlivost nálad, starostlivost a sklon přepínat se. Někdy má energie mnoho, jindy málo.

Pro tento konstituční typ jsou vhodné hutné a teplé potraviny, nevadí ani mastnější a tučnější strava. Může jíst máslo, ostrá koření, teplé mléko, teplé polévky, vařená jídla i masa, mandle, sladké ovoce (datle, fíky, hrozny), kořenovou zeleninu, kuřecí vývar.

Typ **Pitta** je střední postavy, často pociťuje hlad a žízeň, mívá načervenalou pokožku, světle hnědé až zrzavé vlasy. Trpí alergií na slunce, nesnáší horko, má sklon k podrážděnosti. Je podnikavý, má bystrý intelekt, mluví jasnou a přesnou řečí, stanovuje si velké cíle. Může jíst i těžké, studené a sušší jídlo.

Mezi potraviny vhodné pro Pittu patří: rozpuštěné máslo přidané do pokrmů, mléko (se špetkou kardamonu), slunečnicová semínka, dušená brokolice, okurka, saláty a listová zelenina, obiloviny, hlavně oves, čočka a jiné luštěniny, Kichari a Lassi.

Typ **Kapha** má silnou postavu i fyzickou sílu. Má stálou pomalejší energii, nespěchá, je klidný, déle vstřebává nové informace, má dobrou paměť. Jeho pokožka je bledá, chladná, často mastná, mívá sklon k obezitě, má hluboký spánek. Je tolerantní, dokáže odpouštět, může mít sklon k samolibosti. Tento typ má rád suché, světlé a teplé jídlo.

Jsou pro něj vhodná tato jídla: teplá voda se zázvorem, medem a citronem (může i nahradit jídlo), teplá pohanka, žito nebo proso, Kichari (pikantní), listová zelenina, artyčok, květák a zelené fazolky, klíčky, sójové mléko, čočka a jiné luštěniny, dušená růžičková kapusta.

Podle ájurvédské medicíny vzniká **obezita** při konstituci, u níž převažuje **pomalý metabolismus**, a při nadbytku sladké chuti v jídle. Mezi hlavní příčiny patří **přejídání**, výběr nesprávných potravin, málo pohybu a sedavý způsob života. Dalšími příčinami jsou **hormonální poruchy** (nadbytek růstového hormonu, snížená funkce štítné žlázy), **stres** (jídlo při citovém strádání je odměna), léky (steroidy), v některých případech hormonální antikoncepce, alkohol, kouření.

Mezi **jídla, která prospívají všem typům**, podle Fořta (tamtéž, s. 144) patří tato:

Kichari, basmati rýže, mungo, jablka, meruňky, jahody, chřest a zelené fazolky, hrách a koriandr, přepuštěné máslo, Lassi, slunečnicová semínka a kozí mléko.

5. Zdravé snižování nadváhy

5.1 Redukce hmotnosti a zdravé hubnutí

Zdravé hubnutí je podmíněno správně fungujícím metabolismem. Metabolismus je v širším slova smyslu celá látková výměna, všechny chemické reakce v těle. Metabolismus probíhá v každé buňce. Trávení je proces mechanického a chemického zpracování potravy v trávicím systému. (Bukovský, 2009 s. 78)

Metabolismus zpomaluje:

- vynechávání jídel (hlavně snídaně), nepravidelné stravování,
- redukční dieta (= vynechávání jídel),
- nedostatek spánku a snížená kvalita spánku,
- nadváha a obezita, přejídání se,
- nedostatečný pitný režim, dehydratace,
- glutamát sodný, dochucovací směsi, práškové polévky, omáčky a potraviny, které ho obsahují,
- některá antidepresiva a hormonální přípravky, květinové vůně.

Vynechávání jídla zpomaluje metabolismus tak, že ani 50 % redukce kalorického příjmu nestačí na zhubnutí (Bukovský, 2009, s. 80). Metabolismus zpomaluje také pití alkoholu, stres, ale i dlouhé sezení. K probuzení zpomaleného metabolismu pomáhá pravidelná konzumace zeleniny (vláknina obsažená v zelenině má velký vliv na peristaltiku střev), zeleninový salát k obědu i k večeři napomůže lepšímu trávení. Ideálním jídlem pro zrychlení metabolismu jsou také polévky na vodovém základu s velkým obsahem zeleniny.

Koření a bylinky zpestří chuť pokrmu a svými silicemi napomáhají správnému trávení. Je dobré využívat působení potravin, které vylučují teplo a pomáhají odbourávat tuk (například ostřejší druhy koření jako jsou chilli papričky, kajenský pepř, zázvor).

K rozpohybování zpomaleného metabolismu pomůže i vhodný pohyb. Krátká ranní rozcvička nalačno, nejlépe na čerstvém vzduchu, zahřeje svaly a rozproudí krev, připraví žaludek a střeva, která pak budou lépe trávit snídani a přeměňovat ji v energii. Je dobré spát v chladnější místnosti a zbytečně nepřetápět.

Jak lze metabolismus urychlit:

- nevynechávat hlavní denní jídla (večeři vynechat lze, snídani ne),
- po cvičení nebo jiném fyzickém výkonu aspoň hodinu nejíst a nepít nic, co obsahuje cukr nebo tuk (lze pít vodu nebo minerálku),

- postupně odbourávat viscerální tuk, udržovat dostatek svalové hmoty,
- mít dostatek kvalitního spánku, dbát na přiměřený pitný režim,
- v domácnosti upřednostňovat citrusové vůně.

Pro urychlení metabolismu Bukovský (2009, s. 85) doporučuje: sníst před snídaní ½ grapefruitu, přidávat do jídla ½ čajové lžičky mleté skořice nebo zázvoru denně, každý den sníst v jídle 1 – 2 lžičky panenského olivového oleje, občas přidat do jídla pálivou papriku).

Jednou z hlavních zásad zdravého stravování i zdravého hubnutí je pestrá strava, bez níž tělo nedostává všechny potřebné živiny. Jídlo je třeba přijímat v pravidelných časových intervalech, 4 – 5x denně, jíst menší porce a vyhýbat se objemným jídlům. Večerní přejídání hubnutí neprospívá, 2 – 3 hodiny před spaním by se už jíst nemělo. Během celého dne je nutné zabezpečit rovnováhu mezi energetickým příjmem a výdejem. Důležité je také omezit příjem tuků, snížit nadměrnou konzumaci cholesterolu, nasycených mastných kyselin ze živočišných produktů a trans-mastných kyselin. Naopak je třeba zvýšit příjem omega-6 polynenasycených mastných kyselin, omega-9 mononenasycených mastných kyselin a výrazně zvýšit příjem omega-3 polynenasycených mastných kyselin.

Při hubnutí chybí řada vitaminů a minerálů v důsledku nevhodného složení stravy. Módní „redukční diety“ a reklamy podporují nadměrnou spotřebu. „*Není lepší způsob, jak se začít přejídat, než se orientovat na nízkenergetické, tzv. light výrobky.*“ (Krch, 2008, s. 97)

Nejvhodnější způsob, jak snížit váhu, je zvýšit výdej – přidat pohyb. Havlíček (2011) doporučuje výrazně snížit příjem tuků a lehce sacharidů, vždy je třeba vybírat tzv. komplexní sacharidy, zachovat nebo mírně navýšit příjem bílkovin. Průměrná žena by měla mít příjem 2000 kcal/8 400 kJ a muž 2500 kcal/10 500 kJ. Při hubnutí by se hodnota energetického příjmu ženy měla pohybovat od 1 400 kcal/5 880 kJ do 1 800 kcal/7 560 kJ v závislosti na stavbě těla a denních aktivitách (Havlíček, Lamschová, 2011, s. 16).

5.2 Zdravý a vyvážený jídelníček

Jíst zdravě znamená nevyhýbat se většině běžných potravin. Důležité je nevynechávat snídani, oběd ani večeři, vyhýbat se sladkým večerím, vynechat (výrazně omezit) všechny náhražky jídla (bonbony, žvýkačky), stále něco neujídat a nepřejídat se. Samotné ovoce a zelenina jsou jako hlavní jídlo nevhodné, nestačí ani jogurt. Snídaně by měla tvořit cca 20 – 25 % denního energetického příjmu, dopolední svačina 10 – 15 %, oběd 30 %, odpolední svačina 10 – 15 % a večeře 20 %. (Havlíček, Lamschová, 2011)

Správné je pít vždy až po jídle a nepřepíjet se (stačí sklenka minerálky nebo čaje). U jídla by se mělo postupovat od vydatných jídel k méně vydatným, od sladkého jídla nepřecházet ke slanému, sladkým se končí. Je třeba dodržovat stanovenou dobu jídla (Krch, 2008, s. 87). Pokud se ráno nenasnídáme, nestihneme oběd a večeře je naším jediným jídlem, začne si tělo ukládat zásoby, dochází k ukládání tuků a tloustnutí.

Snídaně brání přibývání na váze, je spojena s 15% snížením rizika vzniku inzulínové rezistence (syndrom, který může vést až k cukrovce 2. typu) a kardiovaskulárních komplikací. (Frej, 2017, s. 85) Snídaně je nejdůležitějším jídlem dne, protože nastartuje metabolismus a dodá energii, zlepšuje náladu a soustředění. Je prokázáno, že absence snídání vede ke snižování energetického výdeje. (Havlíček, Lamschová, 2011) Lidé, kteří pravidelně a kvalitně snídají, nemívají větší problémy s nadváhou, mají aktivované geny, které podporují metabolismus a spalování tuků. Proto je důležité snídat, i tehdy, když ráno necítíme hlad. V případě hodně brzké snídaně doporučuje Havlíček (2011) lehce stravitelnou obilnou kaši, která nezatěžuje organismus, o dvě hodiny později lze doplnit tmavou obloženou bagetkou. Vhodnou lehčí a energeticky bohatší snídaní jsou cereálie, těžší variantou je pečivo, šunka, sýr, vejce.

Snídaně by měla obsahovat aspoň 10 g zdravého tuku, který je potřebný k vyprázdnění žlučníku a prevenci žlučnickových kamenů. Ke snídání je vhodné vypít 0,3 – 0,5 l tekutin (vlažná voda nebo bylinkový čaj). Po správné snídání bychom neměli cítit hlad aspoň čtyři hodiny (Bukovský, 2009, s. 129). Dobrá snídaně by podle Bukovského (2009) měla obsahovat: lehce stravitelné bílkoviny (obilniny, celozrnné pečivo či chléb, nízkotučné mléčné výrobky), bezpečný tuk (ořechy, olejnatá semena), komplexní sacharidy s vlákninou (obilniny, celozrnná pečivo či chléb, ovoce, zeleninu), jednoduché sacharidy /med, ovoce, sušené ovoce, javorový sirup, melasa a antioxidanty (syrové ovoce nebo zelenina, ořechy, olejnatá semena). Jako nejvhodnější potraviny ke snídání doporučuje Bukovský (2009, s. 130) například: vařené obilniny a vločky z nich (oves, pohanka, rýže natural), celozrnné pečivo a chléb, cereální kaše s müsli, čerstvé anebo sušené ovoce, med javorový sirup, hnědý cukr, sójové mléko a sójový sýr (tofu), ořechy a olejnatá semena, slunečnicové, lněná a sezamová semínka (1 – 3 lžíce), některé mléčné výrobky (odtučněné mléko, nízkotučné sýry a tvaroh, bílý jogurt, cottage sýr), zelenina, avokádo.

K dopolední svačině, která pomáhá udržovat energii do oběda a měla by být menší než snídaně, je dobré jíst různé ovoce, jogurt, lze i celozrnné sušenky či müsli tyčinky. Po snídání bez bílkovin (obilná kaše) je vhodnou svačinou pečivo se šunkou a se sýrem.

Oběd byl vždy hlavním jídlem dne, po něm obvykle následovala siesta. Oběd by měl být největším jídlem dne, většinou se skládá z polévky, bílkovinné potraviny a přílohy. Kombinace bílkovin a sacharidů, zeleniny a malého množství tuků je ideální (například grilovaný steak s přílohou doplněný zeleninovým salátem). Zeleninový salát zajistí potřebný přísun vitaminů, vlákniny a minerálních látek. Mezi nevhodná jídla k obědu patří například hodně tučná jídla, pizza, smetanové omáčky, hranolky aj. Oběd je vhodné začínat malým předkrmem, který zažene prvotní hlad a začne dorovnávat sníženou hladinu krevního cukru, vhodné jsou vývary s masem a nudlemi či nezahušťované zeleninové polévky (Havlíček, Lamschová, 2011, s. 19). V poledne je trávení nejsilnější a tělo stravu dobře vstřebává. Přes den se více pohybujeme, spálíme i více tuku. Pokud se nenajíme dostatečně přes den, máme tendenci vynahradit si to večer a hrozí večerní přejídání. Večer je však trávení slabší, organismus spálí mnohem méně kalorií, což vede ke tloustnutí. Z nestrávené potravy se tvoří toxiny, které zatěžují játra a ledviny, proto by večere měla být jen lehká. (Frej, 2017, s. 85)

Odpolední svačina by měla být podobně velká jako dopolední, může být ale i menší, místo ovoce lze zvolit mléčný výrobek, obložené celozrnné pečivo s kouskem zeleniny, před sportem je vhodnější lehčí jídlo – jogurt s cereáliemi nebo obilná kaše.

Večeře by měla být co do objemu menší než oběd, mělo by jít o lehčí, méně energetické jídlo. Večer je třeba doplnit bílkoviny spotřebované během dne i trochu sacharidů a zeleninu. Večeře by měla obsahovat nejméně tuku. (Bukovský, 2009, s. 41) Dobré je začínat konzumací zeleninové polévky nebo zeleninového salátu (vláknina naplní žaludek a sníží kalorickou hodnotu a glykemický index jídla), měla by obsahovat bílkoviny s nízkým obsahem tuku (fazole, tofu, drůbeží maso bez tuku, cottage sýr, nízkotučný tvaroh, ryby bez oleje). Vhodnou přílohou jsou komplexní sacharidy (celozrnné těstoviny či pečivo, naturální rýže, celozrnný knäckebröt apod.). Nejsou vhodná smažená a fritovaná jídla, uzeniny, masné konzervy, bílá mouka a výrobky z ní, bramborová kaše, bílá rýže, tučné mléčné výrobky, sýry s velkým obsahem tuku). Podle Bukovského (2009, s. 79) je dobré chodit spát trochu hladoví a těšit se pak víc na snídani. **Druhá večeře** je vhodná pouze pro ty, kteří chodí spát pozdě v noci a jsou po večeři ještě aktivní. K druhé večeři se hodí například mrkev, jablko nebo knäckebröt s Lučinou.

Důležité je jíst pravidelně a ve stejný čas. Tím se aktivizuje hormonální systém, hormony pomáhají s trávením. Není dobré jíst pozdě v noci, kdy má tělo odpočívat. (Frej, 2017, s. 85)

5.3 Pitný režim

Pitný režim je důležitou součástí hubnutí, je-li nedostatečný, proces hubnutí se zpomaluje. Pitný režim je však třeba dodržovat nejen při hubnutí. Nedostatečný pitný režim způsobuje bolesti hlavy, kloubů, zvýšenou únavu, žaludeční či střevní potíže, poruchy ledvin, v krajních případech i kolaps krevního oběhu. Dostatečný pitný režim odstraňuje z těla odpadní látky, zajišťuje dobrou funkci ledvin a správnou látkovou výměnu, omezuje tvorbu vrásek, podporuje tělesnou i duševní svěžest a pomáhá předcházet civilizačním chorobám. Pitím vhodných nápojů lze doplňovat potřebné minerální látky a stopové prvky, které tělo udržují v kondici.

Nejvhodnější tekutinou je odstátá pitná voda z vodovodního kohoutku, kterou lze přefiltrovat, vhodná je kojenecká nebo filtrovaná voda, stolní a pramenité vody, bylinkové čaje a minerální vody. Neperlivá vlažná voda organismu prospívá nejvíce, její popíjení v průběhu celého dne zrychluje metabolismus. Slazené nápoje, ovocné džusy, perlivé a sycené vody ani limonády pro velký obsah cukrů vhodné nejsou, 100% džusy by měly být ředěny minimálně stejným množstvím vody. Ráno nalačno je dobré vypít sklenku vlažné neperlivé vody ochucené medem a čerstvou citronovou šťávou, která pomáhá detoxikaci, pročistí žaludek i střeva a napomůže tak rychlejšímu zpracování potravy. Každý vypitý šálek kávy je dobré zapít 0,3 l vody, protože káva odvodňuje. Doporučené množství tekutin je nejméně 0,5 litru (maximálně 0,7 litru) na každých 15 kg hmotnosti, při větších ztrátách vody pocením nebo při zvýšené fyzické aktivitě je třeba doplnit tekutiny více. Podle jiného vzorce se vynásobí váha v kg x 0,03. Správné je pít ráno na lačno (0,5 – 1 l dle hmotnosti), mezi jídly, nejméně během jídla, nezapíjet jídlo tekutinou, každé sousto dobře rozžvýkat. Po jídle lze zapít maximálně 2 dcl vody, před spaním už moc nepít. (Bukovský, 2009, s. 151)

V souladu s protizánětlivou stravou doporučovanou MUDr. Frejem, je pít filtrované vody, zeleného čaje a bylinných čajů vařených z filtrované vody. Frej doporučuje nepít ledové nápoje a nepít 45 minut před jídlem. Uvádí, že při slabším trávení lze 30 minut před jídlem vypít zázvorový čaj (čtvrt lžičky mletého nebo půl lžičky nastrohaného čerstvého zázvoru zalit horkou vodou). Během jídla je možné popíjet teplou vodu s citronem, případně bylinkový či fenyklový čaj pro zlepšení zažívání, nejvýše však jeden malý šálek (1,5 dl). Při jídle lze vypít 2 dl kvalitního červeného vína, které obsahuje látky chránící před srdečně-cévními nemocemi. Nedoporučuje pít 45 minut po jídle, protože zapíjení jídla ředí trávicí enzymy a zhoršuje zažívání, čímž se následně tvoří toxiny. (Frej, 2017, s. 78)

Nejvyšší příjem tekutin by měl být dopoledne. Je třeba vynechávat **slazené nápoje**, včetně džusů, které mají vysoký obsah cukru. Místo ovocných šťáv je vhodnější pít šťávy zeleninové, které jsou zásadité povahy, nebo mixovat zeleninu a ovoce v poměru 2:1. Pití kávy (nalačno) i černého čaje s obsahem kofeinu zatěžuje játra a nadledviny, které jsou mimo jiné zodpovědné za uchování energie a ovlivňují i reakce na stres, nadbytek kofeinu v těle jim tedy neprospívá. Kofein také může způsobovat nespavost, úzkost, podrážděnost a má negativní vliv na hubnutí. Ráno je možné občas pít bio kakao, mléko je v rámci protizánětlivé stravy ráno nevhodné. Jakékoliv studené nápoje či nápoje s ledem jsou velmi škodlivé, chlazené nápoje vyvolávají v organismu šok, který zpomaluje metabolismus, tím brzdí i hubnutí. (Tamtéž, s. 79)

Podle Marklunda (2017, s. 77-78) je **káva** zdraví prospěšná, protože obsahuje **kofein**, který působí povzbudivě, a **antioxidanty**, které mají protizánětlivé účinky a posilují obranyschopnost. Podle vědeckých výzkumů je přiměřené množství (filtrované) kávy (3 – 4 šálky denně) zdraví prospěšné. Kávové nápoje obsahující cukr a nasycené tuky v mléce či smetaně je však lepší nepít. Podle výsledků studií pití kávy snižuje riziko mozkové příhody i onemocnění diabetem; snižuje také riziko onemocnění Parkinsonovou chorobou a Alzheimerovou chorobou, protože vysoký obsah antioxidantů v kávě chrání mozek. (Tamtéž, s. 77-79) Pitný režim lze doplnit zeleným čajem, který má kladný vliv na spalování tuků. **Zelený čaj** je k pití vhodnější než černý, obsahuje antioxidanty, **ovocné čaje** jsou většinou hodně kyselé a mohou způsobovat pálení žáhy. Čaj obsahuje kofein a má povzbuzující účinky. Čaj (černý, bílý a zelený) je velmi bohatý na antioxidanty, které působí protizánětlivě a podporují imunitu; snižuje riziko mozkové příhody, onemocnění diabetem a kardiovaskulárními nemocemi. **Bylinné čaje** větší množství antioxidantů ani kofein neobsahují, je vhodné je pít za určitým účelem – meduňku na zklidnění, mátu na podporu trávení; za velmi zdravý je považován čaj maté, bohatý na antioxidanty. (Marklund, 2017, s. 78 – 79)

Vhodnou možností, jak doplnit denní pitný režim, jsou také **smoothies** – zeleninové a ovocné šťávy a míchané nápoje, které jsou dobrou volbou v prevenci a ochraně před civilizačními nemocemi, jedna sklenice nápoje obsahuje až tři porce ovoce nebo zeleniny. Jsou velmi účinným prostředkem k odlehčení trávení i celkovému ozdravení ozdravit, dodávají tělu chybějící energii, vitaminy, minerály a antioxidanty. Pravidelné mírné popíjení alkoholu u osob středního věku a starších snižuje riziko onemocnění srdce a cév. (Tamtéž, s. 81)

5.4 Půst a detoxikace

Půst znamená částečné nebo úplné nepřijímání potravy anebo nápojů. Dočasné opakované omezení příjmu energie má pozitivní účinky, snižuje riziko kardiovaskulárních onemocnění, cukrovky, rakoviny, poruch imunity; je také prokázáno, že půst zpomaluje stárnutí. (Fořt, 2016, s. 197) Ozdravné účinky jsou známy již od nepaměti, ale přesto je třeba se řídit vlastním rozumem. „*Je mnohem lepší do běžného týdne pravidelně zařadit jeden odlehčovací den, přičemž to nemusí být úplný půst, lze jíst pouze ovoce, zelenina naturální rýži s olivovým olejem.*“ (Bukovský, 2009, s. 68)

Půst příznivě ovlivňuje tělesnou hmotnost, snižuje krevní tlak i hladiny krevních cukrů a tuků; během půstu tělo spaluje uložený tuk, tím klesá riziko onemocnění diabetem a kardiovaskulárními chorobami. Také Marklund (2017, s. 93) doporučuje krátkodobý jednodenní půst, během něhož se nejí nic od 18 hodin večer až do poledne dalšího dne. Jak uvádí Frej (2016, s. 229), **krátkodobý přerušovaný půst**, nejméně dvanáctihodinový, denně mezi večerí a snídaní, podporuje metabolismus a stimuluje růst mozkových buněk; při větším odstupu mezi jídly, kdy se organismus nemusí zabývat trávením, má čas na regeneraci a detoxikaci. Pokud je cílem půstu zlepšení zdraví cestou detoxikace, případně snaha redukovat nadváhu, doporučuje Fořt především krátkodobé 1 – 3 denní půsty, tzv. „očistné dny“. Pro relativně zdravého člověka není týdenní půst nutný, tři dny pokládá Fořt za dostačující. Půst ale nedoporučuje osobám mladším 18 let, diabetikům, alkoholikům, těhotným a kojícím ženám, při potížích s činností štítné žlázy, ledvinami, slinivkou břišní, a těm, kdo jsou v péči psychiatra. (Fořt 2016, s. 188-199)

Detoxikace – očista organismu

Příčinou řady zdravotních problémů jako jsou problémy se zažíváním, otoky, únava, náchylnost k nemocem, aj. může být zanesení organismu škodlivými látkami, které se nachází všude kolem nás; ve vzduchu, ve vodě, v potravinách ze supermarketů, které jíme. V současné době jsme vzhledem ke snížené imunitě a zbytečnému užívání antibiotik ohroženi nejrůznějšími infekcemi; naši imunitu oslabuje život ve stresu, ale i bakterie, viry a paraziti, které přežívají v našem těle a mohou vyvolat akutní zánět. (Frej, 2016, s. 229) K odstranění těchto škodlivin a jedů je vhodná komplexní detoxikační kúra.

Detoxikace znamená pročištění, odstranění nahromaděných škodlivých látek z organismu. Většina toxinů kvasí v břiše a postupně se ukládají v tukových buňkách. Nejjednodušším způsobem očištění střevní stěny je zařazení dostatku zeleniny a vlákniny do jídelníčku, dostatečný **pitný režim**. Detoxikace má vliv nejen na fyzické tělo, ale podpoří i psychiku.

Potraviny, které působí detoxikačně, podporují očistný proces a navazují na sebe toxiny jsou například: avokádo, červená řepa, česnek, jablka, kiwi, mořské řasy, řeřicha, švestky, brukvovitá zelenina – zelí, kapusta, špenát, květák, brokolice), chřest, banány a otruby. Brusinky patří k ovoci s největším obsahem biologicky aktivních látek, ale na přípravky s obsahem brusinkových složek je třeba si dát pozor, protože „přidání brusinek je často pouze laciný komerční tah“ (Bukovský, 2009, s. 71), lepší jsou sušené brusinky.

Aby se do těla dostalo co nejméně toxinů, je třeba jíst co nejméně živočišných potravin, dávat přednost biopotravinám. Dále je vhodné jíst co nejméně potravin, které jsou zabarveny, aromatizovány, dochuceny a konzervovány syntetickými látkami (uzeniny, masné konzervy, oplatky, sušenky, nealko nápoje, sirupy, džemy, mléčné výrobky, bonbony a sladkosti. (Tamtéž, s. 72) Při detoxikaci bychom neměli konzumovat také **bílou mouku, kávu, alkohol, červené maso, bílý cukr** a výrobky obsahující cukr – koláče, sušenky a dorty. Vynechání cukru v jídelníčku zamezí kolísání krevního cukru. Je vhodné jíst pouze ekologickou stravu, potraviny v BIO kvalitě, bez pesticidů a chemických látek, zejména ovoce, zeleninu, maso a vejce. Mnohé důležité látky ze zeleniny a ovoce se lépe vstřebávají po jejich tepelné úpravě. Z vařeného špenátu získá tělo 5krát více železa než za špenátu syrového, z dušené mrkve nejméně 3krát více karotenoidů než z mrkve syrové. V syrovém stavu z nich potřebujeme vitaminy B a C, nikoli enzymy (Tamtéž, s. 74).

Podle Bukovského (2009, s. 77) detoxikace není podmínkou hubnutí. Tělo má dostatek vlastních detoxikačních a ochranných nástrojů. Bukovský nedoporučuje používat detoxikační přípravky obsahující projímadla. Doporučuje zbavovat se i toxinů v duši – toxických myšlenek a emocí, i lidí. Očistu organismu je možné doplnit **jógovým cvičením**, které podpoří správné dýchání a lymfatický systém, posílí vnitřní energii a sníží stres. (Bukovský, 2009, s. 77)

Detoxikaci je vhodné provádět zejména na jaře a na podzim, kdy podpoří fungování organismu a stimuluje jeho samoléčebné schopnosti. Odlehčovací dny podporují zároveň činnost jater a ledvin. V těchto dnech je dobré pít **zeleninové šťávy** (z mrkve, řepy, celeru, listové zeleniny, zelí), vhodný je také **zeleninový vývar**; ráno nalačno sklenice teplé vody s lžičkou jablečného octa, přes den různé čaje, například zázvorový nebo kopřivový.

Detoxikační den doporučuje Frej zařadit 1x za 7 – 10 dnů, měl by zahrnovat nápoj na lačný žaludek – sklenici teplé převařené vody se dvěma lžícemi bio aloe vera nebo čerstvé šťávy z poloviny limetky a se lžičkou medu, ke snídani podušené jablko či hrušku se skořicí a hřebíčkem, k obědu dvě misky dušené zeleniny s basmati rýží, lehká zeleninová jídla na olivovém oleji, k večeři totéž nebo jen zeleninové smoothie či šťáva, večer pít

bylinné čaje: heřmáněk, Tulsi Brahmi čaj, jasmín nebo meduňka. Přes den pít teplou vodu z termosky, každou půlhodinu až hodinu, jako doplněk lze pít bylinný čaj.

Pokud jíme tři jídla denně, doporučuje D. Frej (2016, s. 229) ráno nebo večer připravit **smoothie**. Zeleninu a ovocem lze rozmixovat společně s ořechy, semínky, luštěninami aj., jako základ se používá voda, čaj, obilné mléko, zeleninová či ovocná šťáva, je možné použít i mražené ovoce, k dochucení byliny a koření.

Čerstvě lisované zeleninové šťávy jsou pro zdraví velmi prospěšné. Zeleninu by měl obsahovat každý nápoj, lze ale použít i ovoce, které by mělo tvořit jen třetinu nápoje. Pro výrobu džusu je výborný římský salát, je možné přidat polníček, čekanku, rukolu, kapustu, mangold, i jiné druhy tmavě zelené zeleniny. Ovoce se přidává až nakonec, dochutit lze plátkem citronu. Frej (2016, s. 230-231) doporučuje pít zeleninové šťávy nebo smoothies denně, nejlépe **zeleninové a proteinové smoothies**, rychlý a nutričně nejbohatší nápoj. Řadu návodů a receptů na jarní a podzimní detoxikační kůry, zdravé nápoje, šťávy, smoothies, aj. uvádí MUDr. Frej ve svých knihách i na stránkách <http://www.dr.frej.cz>.

5.5 Metabolická typologie a stravování

Metabolická typologie popisuje metabolickou (biochemickou) variabilitu v závislosti na individualitě člověka (Fořt, 2016, s. 82). Každý člověk je jedinečný díky genetickým dispozicím a vlivu prostředí, v němž žije, každý má jiný metabolismus a potřebuje k dosažení plného zdraví něco jiného. Dosažení metabolické rovnováhy je proto zcela individuální záležitostí. Při zjišťování zdravotního stavu lze výsledky metabolické typologie využívat v kombinaci s jinými lékařskými metodami.

Stravování podle metabolických typů respektuje individuální potřeby jedince, podobně jako je tomu například v ájurvédské medicíně. Strava, která někomu prospívá, může jinému škodit. To je dáno jednak autonomním nervovým systémem (ANS), který rozhoduje o individuální metabolické individualitě, ovlivňuje to, jak budeme reagovat (na stres či životní prostředí) a jak to ovlivní naše zdraví, a rychlostí přeměny a využití živin (potravy) na energii. Na základě objevu vztahu mezi nervovým systémem a způsobem využití živin v 80. letech minulého století byly později formulovány principy stravování podle metabolických typů. (Tamtéž, s. 152)

V knize *K čemu jsou diety* uvádí MUDr. Fořt návody ke stravování, základní vhodné i nevhodné potraviny a doporučený poměr hlavních živin podle jednotlivých tří metabolických typů.

Sacharidový typ mění tuky a bílkoviny na energii velmi pomalu, člověk tohoto typu má menší chuť k jídlu, mívá závislost na kofeinu a problémy s tělesnou hmotností. U lidí s **proteinovým typem** metabolismu dochází k velmi rychlé proměně tuků a bílkovin na energii, při konzumaci nadbytku sacharidů se však u nich hladina cukru v krvi rychle snižuje a dochází k hypoglykemii. Dostaví se únava, ospalost, chuť na sladké, hlad, potřeba více denních jídel. **Smíšený typ** má vyvážené spalování, není závislý na proteinech ani na sacharidech, je pro něj vhodná kombinace obou těchto živin. Smíšený typ v populaci České republiky převažuje, což je dáno tradičními stravovacími zvyklostmi. Podle Fořta výsledky metabolické typologie pomáhají při rozhodování, jak dosáhnou a udržet optimální tělesnou hmotnost, eliminovat chutě na sladké a udržet si dostatek energie, upravit trávení, snížit únavu, omezit alergie, podpořit imunitu a překonat úzkost a deprese. (Fořt, 2016, s. 154)

Komplexní nutriční typologie (KNT) je systém metabolické typologie, používaný v léčbě a prevenci obezity i jiných civilizačních onemocnění, který na základě měření na speciálním přístroji fungujícím na bázi bioelektrické impedance poskytne detailní analýzu a vyhodnocení anamnestických i osobních dat klientů, i doporučení konkrétních návodů na úpravu skladby stravy. Na základě těchto informací nutriční specialista pozná největší problém a navrhne nejvhodnější řešení. Diagnostikou lze zjistit detailní přehled o kompozici těla, množství nebezpečného viscerálního (vnitřního) tuku, který se postupně ukládá mezi orgány a negativně působí na správné fungování organismu. Dále pak úroveň **bazálního metabolismu**, tzn. kolik energie potřebuje organismus ke své běžné činnosti. tedy jaký by měl být maximální denní příjem konkrétního člověka, aby hubnul. Měření ukáže také úroveň **hydratace organismu** (nedostatečná hydratace organismu může bránit hubnutí), **složení těla** (kolik procent tuku, svalů či kostí tělo obsahuje a jaké by měly být jeho ideální hodnoty) a určí aktuální **metabolický věk** (na kolik let se tělo cítí). Díky vyšetření na tomto přístroji, který analyzuje **stav cév** a **krevního oběhu**, lze získat komplexní pohled na stav oběhové soustavy, předpoklady k obezitě, **úroveň stresu**, jeho vliv na organismus a míru odolnosti jedince, schopnost termoregulace a opotřebení cév. Výsledky pomohou identifikovat konkrétní problém, který brání hubnutí, a mohou odhalit možná zdravotní rizika. Nutriční specialista vysvětlí výsledky diagnostiky, definuje problémy a poradí, jak nejlépe dosáhnout optimální váhy. Tato metoda byla vyvinuta předními českými odborníky a specialisty na výživu, stojí za ní RNDr. Petr Fořt, členové Vědecko-lékařské rady Světa zdraví a tým nutričních specialistů v poradnách Světa zdraví – <https://www.svet-zdravi.cz>, které fungují v mnoha městech ČR.

6. Cesty k fyzickému i duševnímu zdraví

6.1 Odborná pomoc a podpora

Léčba obezity a snižování nadváhy by vždy měly probíhat pod dohledem odborníků, nejlépe ve spolupráci s více specialisty. Po provedení nutných základních tělesných vyšetření (celková zdravotní prohlídka, EKG, laboratorní testy – krevní obraz, moč, bílkoviny, glykémie aj.) doporučí specialisté další vhodný postup, dle individuálních dispozic jedince. Přiznání si problému je prvním krokem k uzdravení. Pro efektivní léčbu je důležitá motivace a míra odhodlání změnit svůj životní styl, stejně jako odhodlání svou situaci aktivně řešit. Úkolem **nutričního specialisty** je zvolit co nejvhodnější postup odpovídající osobnosti pacienta, charakteru a stadiu onemocnění a navrhnout optimální skladbu jídelníčku. Mnoho užitečných informací z oblasti nutričního poradenství je možné najít například na stránkách nutriční poradny ReNiTa – www.renita.cz, které obsahují informační servis pro odbornou i laickou veřejnost. Nutriční poradny Kontaktního centra Anabell – www.anabell.cz v Brně, v Praze a v Ostravě, nabízí nutriční poradenství a odbornou podporu lidem s PPP i jejich blízkým při řešení psychických problémů souvisejících se stravováním, konzultace při řešení a nastavení vyváženého jídelníčku, jídelníčku pro zdravé hubnutí, pro odbourání chutí a přejídání, správnou výživu, zdravé stravování aj.

Psychoterapeutické metody jsou využívány jako vhodný podpůrný prostředek v případech, kdy jsou pacientovy obtíže podmíněné jeho duševním stavem. Užívání antidepresiv ke zklidnění psychiky při léčbě **depresí** i léčba psychofarmaky ke zmírnění úzkostných stavů je však velmi problematická, podporují chuť k jídlu a přibírání na váze. Proces snižování nadváhy či léčba obezity je záležitost dlouhodobá, v mnoha ohledech pro řadu jedinců obtížná. Je třeba počítat s tím, že při nedodržování pravidel doporučených odborníky dochází často k jo-jo efektu, návrat do původního stavu vede k demotivaci a notoričtí „dietáři“ se ocitají v začarovaném kruhu. Nové možnosti využití metod kognitivně-behaviorální terapie uvádím v kapitole 6.6.

Problematické výživy a zdravého stravování se věnuje řada předních českých odborníků, lékařů a psychologů, mezi nejznámější z nich patří RNDr. Petr Fořt, CSc., expert pro výživu a autor knih *K čemu jsou diety*, *Nevíte, co jíte* nebo *Jak vás klame potravinářský průmysl*, MUDr. Kateřina Cajthamlová a Ing. Petr Havlíček, široké veřejnosti známí z populárního televizního pořadu *Jste to, co jíte*.

Poruchami příjmu potravy se zabývají například prof. MUDr. Hana Papežová, CSc. (Psychiatrická klinika I. LF UK a VFN, Praha), vedoucí Centra pro poruchy příjmu potravy, autorka knihy *Spektrum poruch příjmu potravy – Interdisciplinární přístup* nebo doc. PhDr. František David Krch, Ph.D. (Psychiatrická klinika I. LF UK a VFN, Praha), autor knih *Poruchy příjmu potravy, Mentální anorexie, SOS nadváha, Bulimie. Jak bojovat s přejídáním*, aj. Zkušenosti a rady tří známých lékařů a odborníků na výživu – prof. MUDr. Rajko Dolečka, DrSc., jednoho z nejstarších „bojovníků proti obezitě“ u nás, doc. MUDr. Leoše Středy, Ph.D. a MUDr. Kateřiny Cajthamlové – jsou soustředěny v jejich společné knize *Nebezpečný svět kalorií*. Řadu inspirativních doporučení o možnostech prevence vzniku civilizačních onemocnění i užitečných rad, jak si uchovat dobré zdraví, najdeme také v knihách prof. RNDr. Anny Strunecké, DrSc. *Doba jedová, Jak přežít dobu jedovou, Stop cukrovce* aj.) nebo MUDr. Davida Freje – více v kapitole 6.2.

Kontakty a odkazy na některá odborná pracoviště a kontaktní centra, poradny, linky důvěry, portály o zdravé výživě, dietách, PPP, hubnutí, správném stravování a zdravém životním stylu, prevenci, nutričnímu poradenství apod., odborníky a výběr odkazů na užitečné webové stránky uvádím v Příloze č. 1.

6.2 Rady a doporučení odborníků

Odborníci z řad lékařů i výživoví poradci se shodují v tom, že je třeba ze sortimentu potravin vynechat uzeniny, masové konzervy, paštiky, různé pomazánky, tavené sýry, vyhýbat se rostlinným tukům ve ztužené formě, umělým sladidlům, umělým barvivům a chemickým konzervantům, silně omezit konzumaci potravin vyrobených z pšenice (chléb, pečivo, koláče, sušenky, oplatky, cereální tyčinky). Nedoporučují užívat kravské mléko (kromě zakysaných výrobků v malém množství), ani pití slazených nápojů včetně ovocných šťáv. Zdůrazňují potřebu dostatečného příjmu neslazených tekutin. Doporučují jíst denně syrovou i tepelně upravenou zeleninu.

Investovat do kvalitní stravy se i přes větší finanční náročnost vyplatí, investice se vrátí v podobě lepšího zdraví, které pak přináší lepší pracovní výkonnost, sebedůvěru a psychickou pohodu. (Fořt, 2016, s. 52) Při přechodu na zdravý životní styl doporučují naši odborníci a výživoví poradci dodržovat několik základních pravidel, kterými by se měl člověk řídit, uvádím zde ty nejdůležitější.

RNDr. Petr Fořt, CSc., dlouholetý odborník a poradce ve výživě, je autorem speciálního systému hodnocení nutričního stavu klientů sítě privátních poraden pro výživu (Komplexní nutriční typologie). Zdůrazňuje závislost nalezení úspěšného řešení váhy a léčby především na psychice člověka, který chce zhubnout, úspěch závisí na pochopení, že problém je především v naší hlavě. K jeho základním doporučením (2016, s. 51-53), například patří:

- zapomenout na jakékoliv „diety“ a začít se stravovat racionálně, tedy s rozumem, žádná krátká redukční dieta nikoho obezity nezbaví, většině lidí spíše ublíží,
- dodržovat individuální způsob stravování na základě kvalifikovaného doporučení odborníka,
- výživový styl podle individuálního metabolického typu člověka je třeba dodržovat celý život,
- skladbu stravy je třeba přizpůsobit věku, pohlaví, zdravotnímu stavu a dědičným vlastnostem,
- nekombinovat v jednom jídle hlavní jídlo s předkrmem a moučníkem,
- nedávat si na talíř velké porce, nepřejídat se,
- nejíst (nejméně 2 hodiny) před spaním.

doc. PhDr. František David Krch, Ph.D. uvádí důležitá doporučení k udržení optimální hmotnosti (Krch, 2008, s. 188-191):

- nevěřit na zázraky, stanovit si reálné cíle, smířit se se svým tělem,
- vnímat tělo jako součást své osobnosti a udržovat ho v dobrém stavu,
- soustředit se na úspěchy a na pozitivní stránky života,
- vědomě nakupovat, skladovat a připravovat jídlo,
- nakupovat jen to, co potřebujeme, podle seznamu,
- nakupovat tehdy, když jsme najedeni, nenakupovat do zásoby,
- nemít doma zbytečně velké zásoby potravin,
- nedojídat, vyhazovat zbytky, pozor na ochutnávání,
- vyhýbat se light a nízkoenergetickým potravinám,
- nepřejídat se ovocem a zeleninou, nejíst místo hlavního jídla ovoce,
- nepít před jídlem, omezit pití nápojů během jídla,
- nespojovat jídlo s žádnou jinou činností, překonat zlozvyky (nejíst u televize),
- dodržovat jídelní režim, jíst vsedě u stolu, nejíst při chůzi, v posteli, v kině atp.,

- neujídat, nehltat, nemlsat před jídlem, nekombinovat různé chuti,
- nejíst sladké před jídlem, nekombinovat chuti,
- omezit solení, pití limonád a alkoholických nápojů,
- nevynechávat žádné hlavní jídlo, zbytečně si nepřidávat,
- nechodit na oslavy hladoví, nenechat se nutit do jídla,
- nenahrazovat hlavní jídla celodenní konzumací pečiva nebo sladkostí.

K tomu, aby se změny jídelníčku i životního stylu staly trvalými, doporučuje **MUDr. Kateřina Cajthamlová** (2013, s. 413) zejména:

- pravidelnost režimu spánku a bdění, jídla, pití, pohybu a relaxace,
- věnovat pozornost změnám fyzického, psychického a zdravotního stavu,
- vybírat kvalitní, pestrou stravu bohatou na živiny i na vlákninu,
- optimismus a přizpůsobovat priority a cíle aktuálním možnostem,
- zvyšovat psychickou a fyzickou odolnost vůči tlakům okolí.

MUDr. David Frej se v praxi zabývá svým systémem funkční medicíny zaměřeným na léčbu zánětu a s ním souvisejících chronických civilizačních nemocí, na výživu, biologické rytmy a detoxikaci organismu. Je odborníkem na boj s obezitou a detoxikaci, o kterých napsal několik knih i kuchařek, například *Stravou proti zánětu*, *Zánět skrytý zabiják*, *Tučné superpotraviny a oleje*, *Detoxikace těla a mysli*, *Zdravé střevo*, *Ájurvéda-medicína zdraví a dlouhověkosti*, *Biologické hodiny*, *Detoxikace léčivými oleji*, *Šťávy a míchané nápoje z přírody*, *Ájurvédské recepty pro zdraví* aj.

Jeho knihy obsahují řadu konkrétních rad a odborných doporučení týkající se zdravého stravování, ale také zajímavé recepty na přípravu zdravých pokrmů, které mohou sloužit i jako inspirace k experimentování, hledání vhodných kombinací a vytváření vlastních nových jídel. Doporučuje jíst pestrou stravu, ale ne stejné potraviny každý den, nepřejídat se, zařazovat denně kvalitní tuky a bílkoviny s menším množstvím sacharidů, konzumovat více rostlinnou stravu, doplněnou rybami, kvalitní masem a vejci (Frej, 2017, s. 88). V rámci prevence a k eliminaci zánětu v těle doporučuje jíst protizánětlivou stravu a uvádí tato základní pravidla (Tamtéž, s. 86):

- jíst zeleninu syrovou a dušenou, ovoce (hlavně bobulovité), zeleninové smoothie,
- základními tuky jsou olivový olej, kokosový olej, ghí, řepkový olej a máslo,
- 2x týdně jíst ryby (losos, makrela, sardinky, candát) pro obsah esenciálních mastných kyselin,

- denně jíst hrst ořechů a semen, předem namočených nebo orestovaných,
- jíst protizánětlivé luštěniny, maximálně 3x týdně kvalitní maso z biofarem,
- mléčné výrobky vyloučit, nebo jíst 2 – 3x týdně (tvrdé sýry, kefír, podmáslí, jogurt), nejíst více než 4 vejce týdně,
- obiloviny a pečivo (bez pšenice) jíst maximálně 1x denně,
- vybírat potraviny přírodní, čerstvé, od farmářů,
- k dochucení používat místo soli byliny a do jídel přidávat koření – česnek, zázvor, kurkumu, oregano, mátu, kopr aj.,
- pít filtrovanou vodu, 1 – 2 šálky zeleného čaje, kávu espresso (po obědě),
- červené víno lze pít k jídlu, 1 – 2 skleničky.

Ing. Petr Havlíček – specialista na výživu a výživový poradce vrcholových sportovců – je veřejnosti známý z účinkování v televizním pořadu *Jste to, co jíte*. Založil specializované pracoviště CPH (Centrum Petra Havlíčka). Odchyluje se od klasických postupů výživových poradců, zařazuje odborná vyšetření, zúročuje zkušenosti získané díky práci s vrcholovými sportovci, zařazuje odborná vyšetření a nové metody ze zahraničí. V současné době je odborným garantem nevládního mezinárodního programu *Vím, co jím a piju*. Jeho rady a tipy pro zdravé hubnutí, ale i řadu zajímavých a rychlých receptů, mohou zájemci nalézt např. v jeho knihách *Jídlo jako životní styl I – III*, v kuchařkách *Superjidelniček I – II*, *Jde to i bez pšenice*, *Jde to i bez mléka a vajec* nebo na stránkách www.zhubnichytre.cz. Pro zdravé hubnutí například doporučuje:

- najít si silnou motivaci a uvědomit si, že hubneme pro sebe, a ne pro ostatní,
- stanovit si reálné cíle dlouhodobé, ale i krátkodobé,
- sportovní aktivity, které nás baví, provozovat s rodinou či přáteli,
- dostatečně odpočívat, neprotahovat pracovní den na úkor spánku,
- alespoň půl hodiny denně věnovat jen sobě a relaxaci,
- zajímat se o to, co jíme, nakupovat kvalitní potraviny,
- číst etikety na potravinách, hlídat si nutriční hodnoty i použité suroviny,
- vařit s láskou a experimentovat.

Na začátku každého hubnutí Havlíček doporučuje udělat nezbytnou rozvahu, zda energie, kterou přijímáme, je dostatečná vůči energii, kterou vydáváme. Pomocí volně dostupných energetických kalkulaček na adrese <http://www.kaloricketabulky.cz> je možné získat přibližný obrázek současného stavu.

Kalorická kalkulačka je webová aplikace, která pomáhá zjistit energetický příjem a výdej, spočítá, kolik energie, cukrů, tuků, bílkovin a cholesterolu potraviny obsahují a pomůže naplánovat optimální vyvážený jídelníček. Nejedná se o zcela přesná data, ale pro počáteční orientaci postačí.

V rámci členské sekce kurzu Petra Havlíčka, na stránkách <http://www.zhubnichytre.cz>, se mohou zájemci naučit pracovat s profesionálním nutričním programem a vypočítat si, zda je jejich energetický příjem a výdej vyvážený.

6.3 Změnou životního stylu k plnému zdraví

Zdravý životní styl neznamena jen zdravě jíst, ale zahrnuje zároveň dostatek spánku i aktivního odpočinku, adekvátní fyzickou aktivitu, vhodný způsob stravování, optimální tělesnou hmotnost s dobrou imunitu, která zajistí větší obranyschopnost organismu a sníží riziko vzniku infekčních onemocnění i civilizačních chorob. Pro většinu lidí je těžké dlouhodobě dodržovat zásady správného životního stylu, protože jsou už od raného věku ovlivňováni reklamami na nevhodné a nezdravé potraviny, doplňky stravy a výživy, nebo užívají léky, které zhoršují využití přijatých živin.

Změna skladby naší stravy a našich stravovacích návyků může pomoci v léčbě řady civilizačních nemocí. Je třeba si uvědomit osobní zodpovědnost za svůj život a mít vůli k vlastnímu rozhodnutí přiznat si problém či nemoc a chtít změnit svůj životní styl, snížit nadváhu a dosáhnout plného zdraví. Pro udržení našeho zdraví v dobré kondici je důležitá nejen kvalita stravy, ale i to, kolik jí sníme. První kroky vedoucí ke změně stravovacích zvyklostí nejsou jednoduché, není vždy lehké začít pravidelně a dostatečně jíst. Důležité je zbavit se strachu, důvěřovat si, naslouchat potřebám svého těla a intuici, která může usnadnit rozhodování při volbě stravy, tělo si často samo dokáže říci, co mu schází.

Proces uzdravování může začít teprve tehdy, dojde-li k pochopení příčin, které k onemocnění vedly, uvědomění si nebezpečí následků i vlastní odpovědnosti za celkové uzdravení. Pokud je osobní rozhodnutí vyléčit se podpořeno spoluprací s lékaři a odborníky, je větší šance vytrvat a uspět. I nepříznivé zdravotní problémy či komplikace je třeba brát pozitivně a chápat situaci jako příležitost ke změně vedoucí ke zdravějšímu plnohodnotnému životu. Hodně záleží na motivaci a odhodlání nemocného, na jeho osobním rozhodnutí a vůli, zda se chce opravdu uzdravit, omezit či trvale opustit své dřívější nesprávné stravovací návyky a nezdravý životní styl. Je také potřebné uvědomit si

svou hodnotu a jedinečnost, mít se rád a být v souladu se svým tělem, i když není zcela v ideální formě. Při občasné ztrátě kontroly je důležité se neobviňovat, neztrácet naději a víru v uzdravení. K úspěšnému zvládnutí léčby i myšlenkového přerodu pomáhá pochopení a podpora rodiny i přátel. Celkové sebeuzdravování zahrnuje často také ozdravení a napravení vztahů v rodině či mezi blízkými přáteli, odpuštění sobě i druhým.

Pro celkové uzdravení těla i ducha je důležité opustit škodlivé a omezující vzorce myšlení, které máme uloženy v podvědomí už od dětství. Citové strádání, přehlížení, či nedostatek uznání a chvály od rodičů, může mít v dospělosti za následek snížené sebevědomí, nedostatek sebedůvěry a sebelásky. Negativní myšlení i nevhodné mentální návyky mohou napomáhat vzniku nemocí, proto je třeba se snažit své myšlení kultivovat a pozitivně měnit. Pro zlepšení celkové kondice je třeba odpoutat se od minulých závislostí a škodlivých vzorců chování, plně se soustředit na přítomnost a **myslet pozitivně**.

6.4 Správné dýchání, relaxace a pohyb

K dosažení pevného zdraví nestačí jen zdravě jíst a pravidelně cvičit, součástí moderního životního stylu je umění střídání práce s odpočinkem a umět psychicky relaxovat. K udržení duševní rovnováhy pomáhají různé **relaxační techniky, jóga, dechová a meditační cvičení**, vedoucí ke zklidnění mysli. Hluboká relaxace zahání neklid i nervozitu, pomáhá při potížích s usínáním, ve stavu hluboké relaxace organismus dobře regeneruje. (Dahlke, 2007, s. 42)

K harmonizaci těla i duše přispívají také různé tvůrčí činnosti, **muzikoterapie, arteterapie**, klidnou atmosféru pomůže navodit **meditační hudba**. Mezi vhodné relaxační aktivity, patří cvičení **tai-či**, které pomáhá k udržení rovnováhy, nebo práce na hrnčířském kruhu, ta obrazně napomáhá dostat se do svého středu (Tamtéž, s. 104). Tělu i duši v létě prospívá chůze na bosu, při níž dochází k masáži reflexních zón chodidel, stabilizaci psychiky a zlepšení výkonnosti napomáhá pravidelný **polední spánek**, k dosažení duševní rovnováhy mohou zásadně přispět **dechová cvičení**. (Dahlke, 2007, s. 109-113)

Správné dýchání má v prevenci i léčbě civilizačních onemocnění velký význam. Díky němu dochází k psychickému uvolnění. Například v prevenci i při léčbě rakoviny lze využít účinnou metodu abdominálního dýchání, kdy se ve chvíli zrychlení krevního oběhu zvyšuje produkce imunitních buněk v břiše a dochází k rychlejšímu vyplavování toxinů z těla. (Pallardy, 2013, s. 132)

Správné dýchání vycházející z břicha urychluje proces vylučování toxinů a dobrou cirkulaci krve nepřímo zpomaluje stárnutí organismu. Všechny emocionální poruchy (přecitlivělost, zvýšená nervozita, stavy tísně a úzkosti, nedostatek sebedůvěry, plachost) procházejí břichem. Stresy a emoce rozházejí naše biologické hodiny, ty se pak snažíme srovnat buď větším množstvím jídla nebo naopak jíst přestaneme. Indispozice břicha se přenáší na mozek, důsledkem je špatný spánek, sklon k alergiím, přibývání na hmotnosti nebo naopak hubnutí, pocity chronické úzkosti a tísně mohou přejít až do deprese. Na všechny tyto projevy silného stresu pomáhá **dechové cvičení** a prohloubené břišní dýchání, které je dobré provádět několikrát za den.

V těchto stavech doporučuje Pallardy (2013, s. 56) detoxikační snídaneč proti překyselení, jíst pomalu a v klidu, zapomenout na diety a nevynechávat žádná jídla.

Odborníci se shodují v názoru, že velkým problémem a škůdcem je dlouhodobě nezvládaný stres. Časté chutě na sladké a opakované přejídání mohou být znakem dysfunkčního vyrovnávání, s pocitem osamění, se stresem i jinými životními frustracemi (Pešek, Praško, Štípek, 2013, s. 218). Každý den bychom měli začínat s nulovou hladinou stresu, především když nás čeká náročný program a mnoho úkolů. Právě proto odborníci radí zakomponovat do ranní rutiny dechová cvičení, stačí i pět minut, která dokážou stres zmírnit. I prosté dýchání má výrazný vliv na parasympatický nervový systém (systém, který nepodléhá naší vůli), který ovlivňuje nejen odpočinek, ale i zažívání. Díky kontrolovanému dýchání se snižuje hladina stresového hormonu kortizolu.

Automasáže obličeje a hlavy podněcují k činnosti hlavové nervy, uklidňují nervovou soustavu, probouzejí energii a přinášejí uvolnění, osvěžují a zjemňují pleť, „gumují“ váčky pod očima, jejichž výskyt je podle Pallardyho (s. 122) spojen se špatnou funkcí jater a žlučníku. Automasáž břicha působí pozitivně na celé tělo. Automasáže a relaxační techniky lze využít také ke zklidnění břicha a hlavy.

Pohybová aktivita

Pohybem zesilují svaly, zpevňují se cévy, srdce a plíce, aktivuje se mozek a zlepšuje se jeho funkce. Výsledkem pravidelného sportování není jen redukce váhy, ale celkové zpevnění postavy, zlepšení držení těla i funkce svalů a vnitřních orgánů. Při správném pohybu dochází k narůstání svalové hmoty (hlavně při posilování), spalování tuků, zlepšení činnosti srdce, snižování krevního tlaku, cholesterolu a hladiny cukru v krvi, posilování kostí je prevencí vzniku osteoporózy. Tělo se cvičením regeneruje, zpomaluje se stárnutí a díky hormonům, které se při sportu dostávají do oběhu, se zlepšuje nálada.

Už Hippokrates, zakladatel moderní lékařské vědy, považoval za jeden z „pilířů zdraví“ **pohyb**. Ideální formou pohybu je pravidelný rovnoměrný pohyb v kyslíkové rovnováze, vytrvalostní sport, běh, nordic waling, plavání, jízda na kole, tanec; k uvolnění a k podpoře přirozeného držení těla je vhodné **protahování**. Při pohybu dochází k nastolení pocitu vnitřního klidu a vyrovnanosti. (Dahlke, 2007, s. 106)

Pravidelně praktikovaná **chůze** po dobu jedné až dvou hodin denně znamená **pokles rizika infarktu** o jednu třetinu (nezávisle na její intenzitě), po třech hodinách chůze až o dvě třetiny. (Fořt, 2016, s. 279) Cvičení pomáhá v prevenci proti osteoporóze, obezitě, demenci, depresím, stresu a stárnutí. Jak uvádí Marklund (2017, s. 20), pravidelná fyzická aktivita prodlužuje život cca o osm let; u osob v dobré tělesné kondici je oproti osobám vedoucím sedavý život riziko předčasného úmrtí o 50 % menší. Fyzická aktivita podporuje dlouhodobou paměť, omezuje stárnutí cév, působí proti rakovině i proti onemocnění srdce a cév, posiluje imunitu, snižuje hladinu stresu, zlepšuje spánek, podporuje myšlení a zpomaluje stárnutí. Podle výzkumů je člověk, který cvičí nejméně tři hodiny týdně, z biologického hlediska o deset let mladší než ten, kdo necvičí. Člověk by měl za den ujit cca 10 000 kroků, pokud ujde méně než 5 000 kroků denně, je to klasifikováno jako „sedavý způsob života.“ (Tamtéž, 2017, s. 23)

Při nedostatku pohybu dochází k poklesu imunity, ke ztrátě svalové a kostní hmoty, následkem je nadváha a pokles kvality zdraví. Nízká fyzická aktivita a **sedavý způsob života** jsou vážným rizikovým faktorem vzniku a rozvoje civilizačních onemocnění. Důsledkem sedavého způsobu života, dlouhého sezení u počítače v zaměstnání i doma, dochází k rozvinutí hormonálních poruch a nebezpečí vzniku systémového zánětu. Při převážně sedavém zaměstnání trpí klouby, krční páteř, záda i hlava, dochází ke zhoršení krevního oběhu a pomalejší výměně látek, zvyšuje se hladina krevního cukru v krvi, vznikají záněty, což zvyšuje riziko onemocnění kardiovaskulárními chorobami, diabetem a rakovinou. (Tamtéž, 2017, s. 24)

Vhodným opatřením proti následkům sedavého zaměstnání je po každých 30 – 45 minutách vstát a projít se, protáhnout se, střídat polohu vsedě a vestoje. Při práci vestoje tělo spaluje více energie, stání vytváří lepší podmínky pro zdravé srdce a cév, ve stoje se snižuje množství škodlivých krevních tuků, klesá hladina krevního cukru a snižuje se zánětlivost. Při stání dvě hodiny denně lze za rok zhubnout až 10 kg. Jak uvádí Marklund (2017, s. 25), **práce vestoje** je nejnovějším trendem v oblasti zdravého životního stylu. Tímto způsobem se dá předejít vzniku řady civilizačních onemocnění.

6.5 Spánek a jeho vliv na zdraví

Kvalitní spánek je pro zachování zdraví velmi důležitý, podporuje imunitu, snižuje krevní tlak, chrání před cukrovkou, zlepšuje mentální výkonnost i náladu, má ale také důležitou roli při hubnutí. Během spánku klesá tepová frekvence srdce, krevní tlak, látková výměna, zpomaluje se dýchání, organismus se zbavuje zplodin, dochází k regeneraci sil a obnově energie. Dostatečně dlouhý spánek snižuje riziko vzniku mnoha chorob. Kvalitní spánek posiluje imunitní systém, tím se snižuje riziko onemocnění srdce a cév, diabetem, depresí a syndromem vyhoření. Kvalitní spánek prodlužuje život. (Marklund, 2017, s. 44)

Spánek má zásadní význam pro naši dušeni i tělesnou rovnováhu a zdraví. Prospíme asi třetinu až čtvrtinu našeho života. Během spánku za tmy je produkován spánkový hormon melatonin, který zmírňuje následky nedostatku spánku, povzbuzuje organismus. Serotonin – hormon přispívající k zajištění dobré životní pohody – je částečně během spánku produkován břichem. Spánkové rytmy se střídají v pravidelných intervalech, spánek na počátku noci je více osvěžující než spánek k ránu. Kvalita a trvání spánku jsou podle Pallardyho (2013, s. 121) podmíněny harmonií mozku a břicha, spánkové rytmy jsou řízeny našimi biologickými hodinami. Také strava, zejména ranní snídane, má vliv na kvalitu nočního spánku; máme-li dobré trávení, dobře spíme.

Dostatek spánku je velmi důležitý i pro **zdraví břicha**. Jak uvádí Pallardy (2013, s. 123), není vhodné jíst před spánkem těžká jídla, je třeba se vyhnout „dráždidlům“ (káva, čaj, alkohol, cigarety, coca-cola, aj.), vynechat konzumaci rychlých cukrů (ovocné šťávy, džem, med, sušenky), smažených pokrmů, přepálených tuků, zrajících a tavených sýrů, nejíst polévky (roztahují žaludek), ani větší množství syrové zeleniny a ovoce, včetně kompotů. Alkohol v malém množství nevadí (jedna až dvě sklenky vína), bylinkový čaj stačí pouze jeden šálek. Dobré spaní usnadní tyto potraviny: lehká jídla připravená v páře nebo alobalu, jablka, banány, broskve, mango, jogurty, sklenka mléka, dva čtverečky hořké čokolády. Dobrému vytrávení pomůže půlhodinová chůze po večeři, přípravou na klidný spánek může být krátká masáž obličeje, hlavy, hrudníku a břicha nebo jógové relaxační prvky před usnutím. Velmi nevhodné jsou tablety na spaní, narušují biologické hodiny a rozladí vylučovací proces, před usnutím není dobré sedět u počítače ani sledovat televizi.

Nedostatkem spánku dochází k narušení metabolismu sacharidů a inzulínu, výrazně se zvyšuje nejen riziko vzniku **nadváhy**, ale i **diabetu 2. typu**. „*Nespavci*“ *vylučují více inzulínu a třikrát více než u ostatních se zvyšuje riziko kardiovaskulárního onemocnění.*“ (Pallardy, 2013, s. 121) Příčinou nespavosti může být gastritida, kolitida, zácpa aj.

Spánku se v posledních letech věnuje řada výzkumů, vědci zkoumají spánkové fáze, změny při denní aktivitě a nočním spánku, ale i sny. Ke zlepšení kvality spánku a odstranění nespavosti odborníci doporučují procvičit si **prohloubené dýchání**. (Tamtéž, s. 22), ráno po probuzení nevyskakovat zprudka z postele, ale zůstat ležet na zádech, pokrčit nohy a pětkrát se břichem prodýchat. Kvalitu spánku zhoršuje **chrápání**; asi deset procent lidí, kteří ve spánku chrápou, trpí i **spánkovou apnoe**, nekontrolovatelným zadržováním dechu ve spánku, které může souviset s více vážnějšími chorobami. Nedostatek spánku podporuje vysoký krevní tlak, vede k nemoci, předčasnému stárnutí a mnoha civilizačním problémům, včetně syndromu vyhoření.

„*Udělej si každý den půl hodiny čas pro své starosti a v této době si zdrímni.*“ (Lao-c')
Krátký **polední spánek** je důležitý pro zdraví, přispívá ke štíhlosti, zlepšuje paměť i koncentraci. Regenerační přestávka zařazená v polovině dne může zvýšit životní sílu, dodat energii a pocit dobré životní pohody. „Powernapping“ – krátké zdřímnutí pro nabrání síly a získání energie – má pozitivní vliv na zdraví. Jak uvádí Dahlke, lidé jako Thomas Alva Edison v noci spali jen několik hodin, ale ve dne si vždy na chvíli zdrímli a potom si ze spánku přinášeli nejlepší nápady. V Japonsku se tato velmi rozšířená a vysoce ceněná strategie nazývá *inemuri* – umění si kdekoliv na veřejnosti zdrímnout. (Dahlke, 2014, s. 12)

Dostatečný a kvalitní spánek je důležitý nejen pro celkovou regeneraci organismu. Výzkumy chronobiologie ukazují, že naše únava dosahuje maxima ve 13 hodin a tento stav trvá až do 14 hodin. Již půlhodinový spánek zvýší schopnost koncentrovat se a reagovat o 16 – 34 procent (Dahlke, 2014, s. 24), výzkumy z různých univerzit potvrzují, že polední spánek snižuje odpoledne počet chyb na polovinu. Růst a regenerace může probíhat jen ve spánku, spánek je proto důležitým prostředkem v boji proti stárnutí. Už při krátkém zdřímnutí po obědě se sníží krevní tlak a tep, ustálí se metabolická rovnováha, oči si odpočinou alepší se kvalita mozku. Polední spánek snižuje riziko úmrtí na srdeční infarkt. Odborníci doporučují půl hodiny poledního spánku denně. Jak uvádí Marklund (2017, s. 43), odpolední spánek je prospěšný, obvykle se doporučuje cca 20 minut. U lidí, kteří odpoledne pravidelně odpočívají, je riziko onemocnění kardiovaskulárními chorobami nižší téměř o 40 %.

V současné době trpí většina populace spánkovým deficitem až 2 hodiny denně. Podle Freje (2015, s. 160) bychom měli prospat třetinu života, tzn. ideálně cca 7,5 hodiny denně; kratší (méně než 6 hodin) i dlouhý (nad 9 hodin) spánek zvyšuje riziko nemocí a úmrtí. (Tamtéž, s. 161)

6.6 Kognitivně behaviorální terapie – nové přístupy

Kognitivně-behaviorální terapie (KBT) je účinný a rychle se rozvíjející psychoterapeutický směr. Zahrnuje specifické postupy pro terapeutickou práci s lidmi, kteří řeší různé psychické, emoční a psychosomatické problémy. Podle výsledků výzkumů je KBT účinná například u deprese, úzkostných poruch, posttraumatické stresové poruchy, u různých fobií, u chronického únavového syndromu, poruch spánku, poruch příjmu potravy, při léčbě psychosomatických poruch jako je vysoký krevní tlak, bolesti hlavy, chronické bolesti aj. (Pešek, Praško, Štípek, 2013, s. 36).

Podle **psychosomatické a behaviorální medicíny** mohou mít rizikové psychické a sociální faktory, jako jsou dlouhodobý stres, časté mezilidské konflikty, potlačované emoce aj. vliv na vznik somatického onemocnění, nebo mohou být reakcí na somatickou chorobu, jejíž průběh následně zhoršují (např. akutní stres, úzkostné a depresivní poruchy). Mnozí lékaři a psychologové se na základě svých zkušeností shodují na tom, že mezi typické psychosomatické nemoci, u nichž může mít **stres** významný vliv, patří vředová choroba žaludku a dvanácterníku, vysoký krevní tlak, angína pectoris, infarkt myokardu, diabetes mellitus, astma, ekzém či obezita. (Tamtéž, 2013, s. 219-220)

Psychosomatická a behaviorální medicína se proto snaží doplnit standardní léčebné a psychologické postupy o psychologické a psychoterapeutické metody, které mohou snížit pravděpodobnost vzniku somatického onemocnění či zlepšit jeho průběh. Jsou využívány metody KBT zaměřené na ovlivnění tělesných příznaků nemoci, bolesti, zvládání emočních důsledků nemoci apod. Tyto programy zahrnují také poučení klienta o zásadách zdravé životosprávy, nácvik svalové relaxace a zvládání stresu či řešení jiných problémů klienta (Tamtéž, s. 221). Psychosomatická pracoviště pomáhají klientům řešit psychické obtíže bez obav z označení za „psychicky nemocného“ a doplňují tak komplexní péče o člověka. Od roku 2006 u nás funguje **Česká společnost KBT**, jejíž webové stránky www.cskbt.cz obsahují i adresář českých terapeutů KBT.

Nové přístupy v KBT (třetí vlna KBT) se od začátku 80. let minulého století zaměřují na zkoumání škodlivých vzorců uvažování a chování u jedinců s hraniční poruchou osobnosti. Tyto moderní přístupy přinesly integraci terapeutických postupů používaných v jiných psychoterapeutických směrech jako jsou například gestaltterapie, interpersonální psychoterapie, zážitkové, buddhistické a jógové strategie aj. Více je zdůrazněna práce s emocemi, traumatickými vzpomínkami z dětství, imaginace a sny, meditace, fantazie, větší důraz je kladen na vnitřní motivaci klienta. Mezi tyto nové přístupy v KBT patří například terapie založená na všímavosti.

Terapeutický přístup všímavosti vůči přítomným prožitkům a přijetí negativních zážitků, které nelze změnit, se zaměřuje na **přítomný okamžik**, na tady a teď, na nezaújaté pozorování bez jakéhokoliv hodnocení. Důraz je kladen na sebezpřijetí, uvědomění si vlastních schopností a životních hodnot, ochotu přijímat věci takové, jaké jsou.

Všímavost je v podstatě kvalita uvědomování, kterou jedinec vnáší do toho, co dělá. (Šlepecký, Praško, Kotianová, Vyskočilová, 2018, s. 29) Všímavost je způsob, jak pozorovat své prožitky s odstupem a bez hodnocení. Při vědomém pozorování toho, co se děje, se nezapojujete, necháte vše běžet, zůstat plně přítomen v současné chvíli, nesnažit se změnit situaci nebo myšlenky. Všímavost má kořeny ve východních tradicích meditace i v západních křesťanských tradicích kontemplace.

Léčba „všímavostí“ byla od počátku 80. let minulého století využívána pro **zmírňování stresu**, později byla upravena k využití i pro jedince s chronickou **deprezí**. V posledních dvaceti letech vzrostlo použití **meditace** jako psychoterapeutické intervence (Tamtéž, s. 47). Příklad používající všímavost zdůrazňuje jednotu mysli a těla, zaměření pozornosti na plné prožívání přítomné chvíle, s klidem, bez jakéhokoliv hodnocení.

Využití všímavosti v KBT

Všímavost je jedním ze seberegulačních postupů, které mohou účinně doplňovat současné psychoterapeutické přístupy také při léčbě úzkostných poruch, deprese, závislostí, chronických onemocnění a problémů (Tamtéž, s. 68). V rámci nových přístupů KBT se rozvíjí výzkum využití všímavosti, například na všímavosti založené redukce stresu. „**Program snižování stresu pomocí všímavosti**“ (mindfulness-based stress reduction, MBSR) je psychoterapeutický postup využívaný i u nás od roku 1990 pro klienty s chronickou bolestí a poruchami vyvolanými stresem. Předpokládá, že náš způsob myšlení a jednání významně ovlivňují naše zdraví, regeneraci po úrazu či nemoci i schopnost žít kvalitní život. MBSR využívá meditativní techniky převzaté z buddhismu, jógová cvičení, zahrnuje nácvik všímavosti během stresových situací, přednášky i individuální praxi. Meditaci i rozvíjení všímavosti účastníci uplatňují v každodenním životě, při řešení stresových situací, učí se „všímat si“ vlastních emocí, aniž by se jimi nechali pohltit. (Šlepecký, Praško, Kotianová, Vyskočilová, 2018, s. 58)

Pod pojmem „všímavost“ se v psychologii rozumí většinou „pozornost“ (*mindfulness*). Relaxační technika „Redukce stresu založená na všímavosti“ (MBSR) pomáhá vyrovnat se lépe se strachem a stresem. „*Být všímavý znamená být zcela přítomen tady a teď, nenechat si ničím odvést pozornost a být si plně a v každém okamžiku vědom svých pocitů, myšlenek a jednání.*“ (Mosetter, Cavellusová, 2017, s. 236)

MBSR je systém duševních a tělesných cvičení a práce ve skupině. **Mindfulness** jako **trénink mysli a pozornosti** pomáhá zvládnutí emocí, strachu, deprese, stresu, zachování rozvahy ve stresové situaci, zlepšení soustředění a pružnosti myšlení, snížení bolesti, vysokého krevního tlaku, úzkosti a negativních emocí. Má také vliv na zlepšení funkce imunitního systému i na rychlost zotavení se ze stresu, zmírnění nervozity, pomáhá při uzdravování vlastními silami. Osmítýdenní kurzy MBSR se konají i v Praze, na adrese Univerzita Karlova, Celetná 20, Praha 1, odkaz uvádím v Příloze č. 1.

Jógová cvičení zaměřená na dýchání, relaxaci a meditaci pomáhají zklidnit mysl a prohloubit dýchání. Cílem **jógové meditace** je naučit se dýchat klidněji a pomaleji, ovládat svůj dech i mysl, aby se mohla zklidnit, lépe koncentrovat a oprostit od rušivých myšlenek. Při vědomém pozorování dechu je postupně odváděna pozornost od vnějších podnětů směrem dovnitř, do nitra jedince. Myšlenky je třeba nechat plynout a jen je pozorovat, dokud neustanou a nenastane vnitřní klid. Při dechových cvičeních lze střídat různé postupy – postupné procházení těla, prohloubené břišní dýchání, meditaci ke zklidnění mysli a vědomého prožívání přítomného okamžiku aj. Technika zklidňujícího **dýchání do břicha** ve spojení se svalovým uvolňováním vede ke snížení intenzity nepříjemných emocí a celkového tělesného napětí, tuto metodu lze využít kdekoliv.

Všímavosti lze v praxi využít také při **léčbě obezity**, v rámci komplexního programu **STOB** – jak využít všímavost a bdělou pozornost ke snížení a udržení hmotnosti – viz internetový program vypracovaný společně s psychologkou PhDr. Ivou Málkovou, která se již více než třicet let věnuje problematice obezity. V roce 1990 založila sdružení STOB (STop OBezitě), kde aplikuje metodu kognitivně-behaviorální psychoterapie, která byla úspěšně ověřena v praxi a je i ve světě uznávána za jednu z nejefektivnějších metod terapie obezity. Strukturovaný program *Hubneme s rozumem* je aplikován v kurzech snižování nadváhy, které probíhají již ve sto městech České republiky včetně kurzů rodinných, kurzů pro muže a pro diabetiky. Společnost STOB vydává mnoho pomůcek usnadňujících rozumnou redukci váhy, elektronický časopis a provozuje internetové portály www.stob.cz, www.stobklub.cz a www.hravezijzdrave.cz, kde lze získat více informací.

Všímavé jedení – proces přijímání potravy a zažívání potřebuje klid a čas, jedení ve stresu přispívá ke zvyšování hmotnosti a napomáhá vzniku obezity. Proto je důležité být při jedení všímavý, soustředěný a přítomný, nedělat několik věcí najednou, nejíst rychle, ve spěchu a ve stresu, nesledovat při jídle televizi, nečíst. Všímavé a soustředěné jedení může zlepšit trávení a přispívá ke **snižování stresu**.

7. PŘÍPAD paní Jany – praktická část

7.1 Příběh Jany

Na konkrétním příkladu osoby na kritické hranici vzniku civilizační nemoci budu zkoumat vliv změny jejího přístupu ke stravování a životního stylu na snížení vysoké nadváhy, zlepšení fyzické kondice a zdraví. Zkoumání bude prováděno po dobu cca šesti měsíců pod vedením odborníků, výsledky budou průběžně sledovány a vyhodnoceny. V dalším období se budeme zabývat možnostmi změny Janina životního stylu. Výsledkem bude doporučení optimálního stravování a úpravy celkového životního stylu včetně navržení vhodného jídelníčku pro danou osobu.

Záznam vznikl na základě osobních rozhovorů s paní Janou, setkání s její sestrou a konzultace s terapeutem. Uvedené informace, výsledky krevních testů a měření jsem získal z lékařských zpráv a materiálů z osobní zdravotní dokumentace paní Jany, které mi poskytla jako podklady pro mou práci.

JANA – popis případu

Základní anamnéza

Věk: 53+ let

Udává hmotnost: 82 kg/164 cm, BMI = 31 (obezita 1. stupně, zvýšené zdravotní riziko)

Stravovací návyky: nepravidelné stravování, nedisciplinovanost, často jí ne příliš zdravá jídla v restauracích, ve spěchu, nedodržuje pitný režim, jí málo přes den a více večer, i v pozdních hodinách, občas večer „zajídá stres“ a přejídá se.

Jídelníček: nepravidelné a chaotické stravování, vynechávání jídel, večerní přejídání se, **nepravidelný pitný režim**; strava obsahuje hodně sacharidů, výrobků z bílé mouky, moc sladkého ovoce, málo kvalitních bílkovin a zeleniny, více kalorií večer než dopoledne.

Rodinná anamnéza: matka je celkem zdravá, nemá žádné závažné onemocnění, otec měl vysoký krevní tlak, 3x infarkt, po 50. roce diabetes, zemřel v 67 letech na srdeční příhodu, sestra má vysokou nadváhu, potíže s kolenními klouby, chodidly, má omezenou pohyblivost.

Osobnost Jany: příliš se stará o druhé a zapomíná na sebe, je přecitlivělá, empatická; snaha po dokonalém výkonu, na úkor svého volného času a svých zájmů. Hůře zvládá některé stresové situace, její nálady během dne kolísají, snadno se unaví, dostává se do letargie, začala trpět ranními úzkostmi, někdy se jí těžko dýchá, zapomíná, špatně se

soustředí, je plačtivá, lítostivá a často večer i smutná, mívá pocity osamělosti, reaguje podrážděně. Uvědomuje si důležitosti vlastního aktivního přístupu k sebeuzdravení, jen nemá dost vůle vydržet a pokračovat, dle svých slov potřebuje ve své snaze podpořit.

Klíčové problémy

Fyzické obtíže jako první projevy a důsledek nadlimitní psychické zátěže.

Vysoká **nadváha** hraničící s obezitou, velká stresová zátěž, nárazové **noční přejídání** jako reakce na stres, práce pod časovým tlakem a po večerech, málo spánku, časté ponocování, nedostatek odpočinku, zvýšená únava.

Zdravotní problémy: obezita, vysoký krevní tlak, zhoršená pohyblivost, následkem velké nadváhy problémy s kolenními klouby a koleny v důsledku nadměrné zátěže, voda v koleni a bolest při chůzi, občasná srdeční arytmie, trávicí potíže, překyselený organismus, chronická hypochromní anémie, zhoršení zraku, přetížený organismus, dýchací potíže, únava, bolesti hlavy, napětí v šíji, noční pocení, poruchy spánku.

Psychické problémy: stresy a přetíženost, dlouhodobá práce pod neustálým časovým tlakem, vysoká zodpovědnost, zvýšená emoční přecitlivělost, proměnlivost nálad, rozmrzelost, ranní úzkosti, přehnaná preciznost a obětavost (dělat práci za druhé), neochota ke změně (nedělat věci tak důkladně), napětí, přepracování, celková únava a vyčerpanost, poruchy spánku, málo tělesného pohybu, na cvičení nezbývá čas, nedostatek času pro sebe.

Současná situace: vztahy v rodině jsou celkem stabilizované a v normálu, ale přesto není Jana spokojená a uvědomuje si, jak se jí zdravotní stav zhoršuje a ovlivňuje její celkovou fyzickou i psychickou kondici. Doporučení lékařů dosud brala na lehkou váhu, řešení zdravotních problémů odkládá, očekává, že jí při snižování nadváhy pomohou občasné diety a různé potravinové doplňky.

Po konzultaci s Janou byly pro následující období definovány tyto **cíle:** postupně snížit váhu o cca 5 – 10 kg, upravit stravovací návyky a celkový životní styl, dodržovat opatření k předcházení zdravotním komplikacím v budoucnosti, zlepšit celkový zdravotní stav.

Vzhledem k její introvertní povaze je třeba zvolit **individuální přístup** a navrhnout vhodnou léčbu i podpůrnou terapii. Její problémy jsem konzultoval také s lékařem psychoterapeutem.

Níže uvádím svůj návrh řešení i jeho návrh terapie.

Navrhl jsem Janě tento postup:

- zredukovat nadváhu, přestat držet diety,
- začít řešit akutní zdravotní problémy (rehabilitace kolenních kloubů, vysoký tlak),

- absolvovat ambulantní léčbu a důsledně se řídit doporučením odborníků,
- doplnit léčbu individuální terapií (arteterapie, dechová cvičení, aj.),
- nepřejídat se večer, upravit nesprávné stravovací návyky
- změnit skladbu jídelníčku, vést si pravidelné jídelní záznamy,
- průběžně konzultovat vhodnou stravu s výživovým poradcem,
- nechat si sestavit individuální jídelníček,
- dodržovat pitný režim, vypít minimálně 2 l tekutin denně,
- konzultovat další postup i s odborníkem – psychoterapeutem,
- omezit sedavou práci u počítače,
- zařadit vhodný pohyb (rychlá chůze, chůze do schodů, procházky, turistika)
- vědomě pracovat na sladění pracovních a domácích aktivit,
- nenosit si práci domů, neponocovat, nestresovat se a nepřetěžovat se,
- ubrat zátěž, nepřepínat své síly,
- neřešit úkoly za jiné, naučit se říkat „ne“,
- dostatečně odpočívat, aspoň půl hodiny denně věnovat jen sobě a relaxaci,
- nenatahovat svůj pracovní den na úkor spánku,
- najít si více času pro sebe a pro setkání s přáteli,
- rozvíjet pozitivní myšlení,
- pravidelně se věnovat svým zájmům a koníčkům.

Změna stravovacích návyků a jídelníčku:

Aby byla léčba i "samoléčba" nadváhy a obezity úspěšná, je důležité důkladně porozumět tomu, co a proč jíme. Proto se v první řadě Jana musí zaměřit na sestavení správného jídelníčku, s čímž jí může pomoci nutriční specialista, který doporučí vhodnou skladbu stravy. Pak bude třeba aplikovat vhodné recepty a postupy vedoucí ke snížení a redukci váhy a udržení optimální hmotnosti i v budoucnu. Protože Jana ráda vaří, myslím si, že jí nebude stačit pouze jídelníček sestavený na míru odborníkem, ale bude se sama snažit vymýšlet své vlastní recepty a varianty vhodné skladby potravin. Je třeba začít pomalu, krok za krokem zlepšovat svoji stravu, pravidelně přidávat pohyb a postupně přizpůsobit denní režim novému způsobu stravování. Protože nárazové **noční přejídání** bývá u Jany spojeno s občasnými depresivními a úzkostnými stavy, bude třeba terapii zaměřit na uvědomění si příčin těchto stavů, jejichž hlavním spouštěcím mechanismem je stres. Zároveň je nutné snížit velkou **stresovou pracovní zátěž**, změnit příliš zodpovědný přístup k práci, omezit nebo zcela eliminovat práci za jiné kolegy a delegovat na ně více zodpovědnosti.

Je nezbytné vyhradit si více času pro sebe, nezapomínat na své zájmy a koníčky, vědomě střídat práci s relaxací a odpočinkem, dbát na dostatek spánku, provádět pravidelnou duševní hygienu a častěji se věnovat odpočinkovým činnostem.

Hodně důležité je pochopit příčiny problémů. Uvědomí-li si Jana včas nutnost změnit své návyky a bude-li sama chtít cíleně pracovat na zlepšení svého životního stylu, má jistě velkou šanci se uzdravit. Pokračování v současném hektickém způsobu života by zcela jistě zanechalo další nepříznivé následky na jejím tělesném i duševním zdraví. Bude pro ni také hodně přínosné pochopit, jak je důležité být spokojen sám se sebou, být pozitivní k sobě samému i ke svému okolí, protože jen tak může žít člověk plnohodnotný, radostný a šťastný život.

Zvolená metoda – vysvětlení příčin vzniku vysoké nadváhy hraničící s obezitou a možných následků při neléčení, pochopení příčin vede k uzdravení:

- problémy s kolenními klouby a voda v koleni signalizují přetížení organismu (koleno jako brzda, „zastavení“ dříve, než se projeví jinde),
- potíže s vysokým tlakem a oběhové problémy – následkem stresové zátěže,
- dýchací obtíže z nadlimitní pracovní zátěže a stresu,
- hypochromní anémie – strava neobsahuje dostatek železa.

Psychoterapie – cílem analytické terapie je především pochopit příčiny, které vedly ke vzniku nesprávného jídelního chování. Techniky zaměřené na **sebepoznání** a rozvoj osobnosti spolu s technikami na zvládání stresu pomáhají na cestě k uzdravení. Při zmírňování dlouhodobého vlivu stresu lze aplikovat i některé alternativní metody, jako jsou např. **aromaterapie, arteterapie, jógová dechová cvičení** aj. Odbornou léčbu je třeba doplnit o další „osobní“ rovinu – práci na sobě.

Vyjádření odborníka – návrh vhodné terapie

*„Vzhledem k přetrvávajícím obtížím a k základnímu psychologickému profilu, bych doplnil terapeutické postupy o pochopení toho, **jak a proč paní Jana reaguje na stres**, jaké jsou její **skutečné potřeby** a na pochopení toho, jak vnímá (prožívá) sebe sama. Jako první bych jí pomohl otestovat vlastní osobnost. Další terapie by vycházela z toho, jakou osobností paní Jana je. Obecně lze říci, že by u paní Jany bylo nejlepší se v psychoterapii zaměřit na:*

- *jednoduchou analýzu jejích vlastních potřeb a postup, jak s vlastními potřebami zacházet,*
- *emocionalitu a zvládání emocionálních reakcí v každodenním životě,*

- *kognitivně – behaviorální terapii ve vztahu k uspokojování potřeb,*
- *propojení myšlení a chování,*
- *bodyterapii – tedy psychoterapii zaměřenou na práci s tělem, na uvědomování si základních tělesných pocitů a vědomí těla.*

Na to navazují techniky uvědomování si základních atributů stresů, které nastupují přes tělo, techniky zvládnání nastupujícího stresu (protistresová cvičení) a základní techniky relaxace a uvolnění pro každodenní použití. Pokud by paní Jana reagovala na tyto přístupy dobře, doporučil bych rozvíjení dalších technik hlubšího sebepoznání, jako je vnímání pocitů, uvědomování si základních každodenních myšlenek a vlivu myšlení na prožívání, uvědomování si žádostí a jejich vlivu na jednání.

Podpůrnou psychoterapii bych považoval za ukončenou v případě, že by se paní Jana naučila dobře rozlišovat, jaké podněty u ní vedou k rozvíjení stresu, jak se stres u ní projevuje, jak akcentuje její emoce, potřeby a žádosti, jak její žádosti a emoce ovlivňují její jednání a v konečném důsledku, jak ona sama dokáže své jednání ovládat. V případě, že by tyto situace zvládala s přehledem, přistoupil bych k hlubší analýze.

Lze využít i další techniky založené na sebepozorování, směřující ke schopnosti uvědomění a sebeovládání, jako jsou např. technika zaměřeného vědomí, mindfulness, fokusing, aktivní a pasivní imaginace aj. Hlubší analýza vychází z předpokladu, že je paní Jana schopna reflektovat své prožívání.“ (MUDr. Pavel Špatenka, lékař a psychoterapeut)

Na základě konzultace s terapeutem a jeho doporučení byl zvolen přístup, který zohledňuje některá specifika Janiny osobnosti a zahrnuje: sebepoznání spojené s analýzou současného stavu a možných hlubších příčin současného stavu, KBT (kognitivně-behaviorální terapii), bodyterapii plus nácvik technik ke **zvládnutí stresu** a vnímání těla. Protože jde o osobu s poměrně kladným přístupem a vnímáním důležitosti vlastního aktivního přístupu k sebeuzdravení, bude třeba si nejprve uvědomit a přenastavit priority, více se u ní zaměřit na negativní roli stresu a uvědomit si psychosomatickou příčinu mnoha problémů.

Behaviorální intervence pomáhají změnit nežádoucí chování a myšlení (u Jany jde zejména o změnu celkového životního stylu a výživy, nepřejídání se, úpravu frekvencí jídla, změnu špatných stravovacích návyků, zmírnění perfekcionalismu v práci a orientace na výkon, upřednostňování zájmů druhých nad svými). Terapii bude vhodné spojit se strategiemi zaměřenými na snižování hmotnosti. Z alternativních léčebných přístupů lze

jako podpůrnou terapii doporučit **jógová cvičení a meditaci**, které pomohou ke snížení zaujetí jídlem a **arteterapii** formou vlastní tvůrčí činnosti, která je pro Janu vhodným ventilem upouštění stresové zátěže. Zaujala mě řada inspirativních doporučení programu **všímavé jedení**, na které jsem upozornil i Janu. Zejména **využití všímavosti**, kterou může trénovat třeba při chůzi, ve stresových i každodenních situacích. Pro udržení zdravého životního stylu je vhodná **chůze** dvakrát denně po dobu 20 minut. Pozitivní zdravotní účinky chůze se objevují již po třech měsících pravidelného pohybu, kdy se snižuje hladina tuků v krvi, klesá krevní tlak, roste odolnost proti stresu, zvyšuje se fyzická kondice.

7.2 Výsledky měření a testů

Výsledky podle komplexní nutriční typologie

Výchozí stav při prvním měření pomocí KNT: BMI 30 (**obezita**, zdraví ohrožující hodnota), tuk 40,2 (32,8 kg, zvýšené množství tuku), beztuková hmota: 48,8 kg (60 %), tělesná voda: 42,4 (nízká), viscerální tuk: 9, metabolický věk: (stáří těla) 70.

Analýza **cévního systému**: cévy jsou v procesu stárnutí, které může být způsobeno stresem, obezitou, nesprávným životním stylem, i věkem. Je třeba vyhybat se stresu a zvýšit fyzickou aktivitu. Pro zlepšení stavu cév a dobrou funkci srdce je doporučeno užívat Omega 3 Premium + Q10, Omega 3 mastné kyseliny DHA a DPA.

Stav kostry: zvýšené riziko osteoporózy

Doporučení nutriční specialistky:

Nízký obsah vody v organismu znamená zvýšené riziko metabolických problémů. Je třeba upravit pitný režim a minerálovou nerovnováhu, zároveň snížit množství tělesného tuku.

Hmotnost se nachází v rozmezí obezity, zvýšené množství tělesného tuku je třeba redukovat o 6,5 – 17,4 kg. Cílová hmotnost by se měla pohybovat v rozmezí 64,2 – 75,1 kg při zachování beztukové hmoty. Je třeba snížit množství viscerálního tuku.

Situace při posledním měření po cca pěti měsících vypadala už o něco lépe:

Stav po 4,5 měsících: BMI 29 (**nadváha**, zvýšené riziko zdravotních komplikací), tuk 38,5 (29,9 kg, zvýšené množství tuku), beztuková hmota: 47,7 kg (61 %), tělesná voda: 43,4 (nízká), viscerální tuk: 9, metabolický věk: (stáří těla) 69.

Analýza cévního systému: srdeční frekvence je vyšší

Stav kostry: zvýšené riziko osteoporózy

Doporučení nutriční specialistky:

Hmotnost je již v rozmezí nadváhy, redukce beztukové hmoty není žádoucí, je třeba zaměřit se na snížení tělesného tuku o 4,2 – 14,8 kg. Cílová hmotnost by se měla pohybovat v rozmezí 62,8 – 73,4 kg. Byl zjištěn abnormální srdeční tep. Autonomní nervový systém (ANS), který řídí funkci vnitřních orgánů, je v normálu. Index únavy i hladina stresu je na dobré úrovni.

Po dalším měsíci váha klesla o další cca 1 kg, už bez měření dle KNT. Úbytek váhy od začátku experimentu byl cca 5 kg, došlo ke zlepšení celkového pocitu, ale zároveň bylo třeba dořešit další zdravotní problémy.

Výsledky léčby bolestí a otoků kolenního kloubu (voda v koleni) ve 2. polovině roku 2017, proběhla léčba na ortopedii po dobu cca 10 měsíců, elektroléčba + rehabilitace, vodoléčba, ke zlepšení a vymizení obtíží došlo po dvou měsících. Od ortopeda má Jana předepsán přípravek na posílení chrupavky, dvakrát ročně užívá po dva měsíce Condrosulf. Protože zdraví kloubů úzce souvisí se správnou funkcí ledvin, doplnila Jana léčbu pitím ledvinových čajů.

Výsledky krevního tlaku – na počátku tlak kolísal a občas přesahoval hodnoty 140/100 mm Hg, Jana měla problémy se zadýcháváním, občasným bušením srdce, únavou a nespavostí. Poté, co Jana zmírnila své pracovní tempo, omezila solení, zhubla 5 kg a začala více odpočívat, upravily se potíže se spánkem a krevní tlak se postupně stabilizoval na optimální hodnotě do cca 125/85.

Výsledky krevních testů v 1. polovině roku 2018

V průběhu roku 2018 Jana absolvovala několik lékařských vyšetření a krevních testů, které opakovaně prokázaly přítomnost krve v moči, proto absolvovala urologické vyšetření. Vyšetření ledvin i močového měchýře bylo negativní, erytrocyty ve fyziologických mezích.

Krevní testy v roce 2018 dále prokázaly **hypochromní anémii** z nedostatku železa, na kterou se léčila už v minulosti, kdy užívala několik let Aktiferrin. Protože se však touto formou doplňované železo moc nevstřebávalo, jedla Jana v malém množství raději melasu, do jídelníčku opět zařadila alespoň 1x týdně hovězí maso a další potraviny bohaté na železo. Hodnota železa v krevních testech se po pěti měsících zvýšila z 8,7 umol/l (v prosinci 2017) na 10,3 (v červnu 2018), mezní hodnoty Fe jsou 5,8 – 34,5. Nyní pravidelně užívá nový lék NovoFerrin, který nedráždí trávicí trakt a slibuje až 5x vyšší vstřebatelnost Fe.

7.3 Průběh léčby a „samoléčby“

Ve sledovaném období byly zaznamenány tyto dílčí úspěchy v řešení některých zdravotních obtíží souvisejících s nadváhou a nezdravým životním stylem, ukázalo se, že pochopení příčin onemocnění, změna stravování a způsobu života vede ke zlepšení zdravotního stavu.

- Problémy s **kolenními klouby** a voda v koleni – proběhla nutná léčba na ortopedii, fyzioterapie – rehabilitace a elektroléčba 10 týdnů, konzultace s psychoterapeutem zaměřená na poznání příčin, spojená s bodyterapií a kognitivně-behaviorální terapií. Jana si uvědomila, že nesmí svůj organismus dále tolik přetěžovat, po léčbě se již problémy neopakovaly.
- Potíže s **vysokým tlakem** a oběhové problémy vznikly z velkého stresového přetížení a nadváhy, léčba probíhá pomocí úpravy stravy, snižováním stresové zátěže, zvýšením fyzické aktivity, konzultace s odborníkem, využívá metody sebepoznání.
- **Dýchací obtíže** se občas objevují při nadlimitní zátěži a stresu (v roce 2018 opakovaně několik týdnů), léčba probíhá průběžně pomocí dechových a relaxačních cvičení, bylinných čajů, solné terapie aj. Pomáhají častější procházky v přírodě, hluboké břišní dýchání a odpočinek.
- **Hypochromní anémie** – léčba je podpořena zařazením vhodných potravin obsahujících železo se hodnoty Fe v krevních testech zvýšily, pomáhá také užívání NovoFerrinu, nutno pokračovat.

Na základě doporučení odborníků i terapeuta se Jana rozhodla řešit svou situaci aktivně. Nejprve vyhledala odborné poradenství ve **Světě zdraví**, kde aplikují metodu KNT (komplexní nutriční terapie) podle RNDr. Petra Fořta a oslovila zde nutriční specialistku, aby jí pomohla sestavit vhodný jídelníček. Jana zde docházela cca 6 měsíců (v letech 2016–2017), v roce 2017 – 2018 zároveň absolvovala celoroční **on-line kurz Ing. Petra Havlíčka *Zhubni chytře***, kde získala další nové poznatky a doporučení k výběru potravin a zlepšení životního stylu.

V procesu (sebe)uzdravování bylo pro Janu velmi důležité pochopit příčiny obtíží a uvědomit si, co má dělat jinak, proto jí kromě konzultací s nutriční specialistkou a terapeutem pomohly také různé přednášky z oblasti zdravého životního stylu a výživy. Díky změně stravování na základě změny jídelníčku a úpravy stravovacích návyků zhubla během šesti měsíců postupně celkem 5 kg. V současné době Jana úspěšně směřuje k docílení a udržení trvalé změny stravování a snaží se dodržovat pravidla, která dříve

opomíjela – jí pravidelné a dokáže si na jídlo vyhradit dostatek času, jí pomalu, nejí ve stoje ani ve spěchu, při jídle nepracuje ani nečte, nevytváří si žádné zásoby, nakupuje potraviny jen v takovém množství, co sní.

Protože zmírnila pracovní tempo, lépe přerozdělila práci a delegovala více pracovních povinností i zodpovědnosti na kolegy, snížilo se její stresové zatížení a výrazně se upravily její potíže s **vysokým krevním tlakem**. Snaží se neponocovat, více odpočívat a najít si čas pro sebe, chodit do přírody. Postupně se upravily potíže se spánkem. Doporučenou skladbu jídelníčku se Jana snaží dodržovat, zároveň průběžně aplikuje také některé poznatky z on-line kurzu výživového poradce Ing. Petra Havlíčka.

Po dobu několika měsíců Jana vyzkoušela model doporučené kombinované péče lékaře a nutričního specialisty, ten se však dostal do jisté setrvalé roviny a motivace se zastavila. Jana si uvědomila, že další výživové doplňky stravy už jíst nechce, protože jí nechutnají a nepřinášejí v důsledku takový efekt, jaký očekávala, zároveň je také poněkud skeptická k některým doporučením, protože nepracují s individualitou osobnosti.

Postupně pochopila, že obecné rady lékařů ani výživových poradců k úplnému zlepšení všech zdravotních problémů stačit nemohou, pokud sama nezačne pracovat se svým vnitřním nastavením na celkové změně životního stylu a přístupu k životu a neujasní si své opravdové priority a potřeby. Proro se rozhodla konzultovat své problémy (zejména vliv stresu a přetížení na zdraví) také s lékařem – terapeutem a odborníkem zabývajícím se metodami sebepoznání. Uvědomila si, jak je důležité střídat práci s odpočinkem a jak velký význam má pro celkové zlepšení jejího stavu **psychická relaxace a pozitivní myšlení**, které začala vědomě používat.

Nadále přetrvávají občasné trávicí problémy a **potíže dýchacích cest** způsobené stresovou zátěží, proto se snaží eliminovat příčiny stresových situací, podle doporučení terapeuta aplikuje pravidelná **dechová cvičení** s jógovými prvky. Absolvovala kurz **protistresových cvičení**, kde se naučila několik technik ke zvládnání a uvolnění stresu, navštívila řadu přednášek o vlivu stresu na zdraví a pochopila, jak je důležité udržovat svoji psychiku v rovnováze. Naučila se využívat některé **relaxační techniky**, které napomáhají zklidnění a uvolnění mysli před spaním spolu s poslechem relaxační hudby a aromaterapie. Zkouší různá relaxační cvičení zaměřená na **prohlubování dechu** a základy jógového dýchání, které pomáhá celkovému zklidnění.

Po letech si opět dokáže najít čas na vlastní tvůrčí aktivity. Inspiraci našla v **arteterapii**, prostřednictvím vlastního tvůrčího sebevyjádření pracuje se svými pocity a postupně mění své priority. Ve volném čase se věnuje fotografování a různým výtvarným

technikám, díky nimž se cítí spokojenější a věří, že dokáže zvládnout i zbytek fyzických obtíží, protože „návod“, jak pracovat na zlepšení své kondice a zdraví, už zná. Lze říci, že proces jejího sebe-uzdravování pokračuje úspěšně.

Jedním z výsledků práce mělo být doporučení optimálního stravování a úpravy celkového životního stylu. Změna jídelníčku ale sama o sobě nestačí, pokud si člověk neuvědomí nutnost komplexní potřeby uzdravení „těla i ducha“, proto má pro hubnutí velký význam také pravidelný a dostatečný **pohyb**. Protože řada zdravotních problémů byla u Jany způsobena zejména dlouhodobým pracovním přetížením a stresem, vnímám do budoucna jako hodně důležité zbavit se hlavně zbytku stresové zátěže a dále rozvíjet metody a techniky práce se stresem. Jana proto v současné době pracuje na realizaci a udržení dalších **opatření vedoucích ke snížení přepracování a stresu**:

- naučit se říkat NE, asertivně odmítat úkoly, které nelze stihnout,
- posunout termíny, nestíhat za každou cenu všechno,
- přerozdělit práci, více úkolů delegovat na podřízené,
- nemít celý den zapnutý e-mail pro kontrolu pracovních úkolů,
- nebýt 24 hodin k zastížení na telefonu,
- stanovit si limity zvládnutelné v pracovní době, nenosit si práci domů,
- snížit počet schůzí, kterých se zúčastní, zkrátit délku pracovních jednání,
- pracovat 3 – 4 dny v měsíci z domova,
- lépe si organizovat čas, vyhradit si prostor pro sebe a odpočinek.

Pohybové aktivity vhodné pro Janu

Vzhledem k převážně sedavému zaměstnání a nezdravému návyku vysedávat dlouho do noci u počítače i doma, je nutné zařadit pravidelné **protahování** celého těla večer před spaním, během dne provádět cviky na posilování svalů a kloubů, dřepy, zatahování břicha, protahování se na židli a myslet na vědomé správné držení těla. Důležitá je **chůze** přes den (aspoň 7 500 – 10 000 kroků denně), nejlépe rychlá chůze, chůze do schodů místo používání výtahu apod. Večer lze postupně přidávat pár cviků na břišní svaly.

Vhodnými pohybovými aktivitami jsou: **běhání, jízda na kole, plavání**, cvičení ve vodě, **jóga, taichi**, posilování břišních a zádových svalů, **pilates, cvičení na balonech, turistika, nordic walking** apod. Pohybová aktivita při redukci váhy by měla být prováděna aspoň 3x týdně po dobu nejméně 40 – 60 minut, pravidelné posilování problematických partií po dobu 20 minut. Důležité je, aby si Jana i do budoucna vybrala takový druh pohybu, který by ji bavil a pokud spojí své pohybové aktivity s pravidelným pobytem v přírodě, dokáže se jistě brzy vrátit do své dřívější kondice a k plnému zdraví.

7.4 Rizika, prevence a opatření pro další období

- **Celková úprava životosprávy a jídelníčku**

Držení diet a užívání dietních přípravků k odbourání kalorií v kombinaci s **nočním přejídáním** a nezvládanou stresovou zátěží by u Jany mohlo postupně vést až k rozvoji **bulimie**. Na noční přejídání, které bývá provázeno nespavostí a celkovým narušením jídelního režimu si musí Jana dávat pozor zejména v obdobích zvýšeného stresu.

Jana by se neměla přejídat, ani držet žádné diety (hladovky, půsty), neužívat léky a potravinové doplňky na hubnutí, „**nezajídat**“ **stresy**. Měla by jíst pravidelně a v menších porcích, snídat, nevynechávat žádné hlavní jídlo, nejíst před spaním a v noci, jíst v klidu. Je nutné omezit konzumaci vysokokalorických tučných jídel, vyřadit omáčky, tučné maso, uzeniny, jíst více celozrnných produktů a zeleniny. Musí omezit spotřebu cukru, nejíst sladkosti, dorty, koláče, čokolády, dodržovat pitný režim, pít méně kávy, nepít sladké nápoje (sladké šťávy, džusy, coca-cola), pivo jen v malém množství k jídlu, nepít alkohol, max. 2 del červeného vína týdně.

- **Rizika onemocnění kloubů**

Častým důsledkem nadváhy a zvýšené zátěže je onemocnění kloubů – **artróza** nebo **artritida**. Příčinou artrózy může být kromě věku a nadváhy také zánět, úraz či operace. Nadměrné fyzické namáhání kloubů přispívá k narušování kloubní chrupavky. Artróza se postupně rozvíjí a není-li včas zahájena její léčba, může dojít až k úplné nehybnosti kloubu. Je-li kloub degenerativní změnou nebo zánětem natolik poškozen, že nemocnému způsobuje bolest a znemožňuje mu pohyb, lékař obvykle doporučí **náhradu kloubu**. Ta může být částečná nebo úplná (totální endoprotéza). Také u Jany by v případě neléčených zánětů a bolestí kolene mohlo dojít až k umělé náhradě (endoprotéze) kolenního kloubu.

Při velké nadváze či zátěži dochází také k bolestem **kyčlí** a k dřívějšímu opotřebenosti kyčelních kloubů, zvyšuje se i riziko (totální) endoprotézy kyčelního kloubu. **Totální endoprotéza kyčelního kloubu** (kyčle) je operační metoda, při které se provádí náhrada těžce poškozeného kloubu tzv. alloplastikou (endoprotézou), nejčastěji při degenerativním postižení kyčle (artróza), způsobené buď nadváhou, nebo nadměrnou zátěží při sportu nebo fyzické práci. Neřešení a neléčení těchto problémů by mohlo vést v důsledku k dlouhodobé **pracovní neschopnosti** (více než jeden rok), v horších případech až ke ztrátě pracovní schopnosti a k trvalé **invaliditě**. Artrózu je třeba léčit včas, lze užívat různé léky na zlepšení stavu chrupavky, součástí léčby bývá také **rehabilitace**.

Podle Haškovcové (2012, s. 141) však u nás dosud přetrvává problém neexistujícího konceptu ucelené rehabilitace, což má závažné důsledky, protože komplexní a účelné rehabilitace se dostává pouze některým pacientům, pro mnohé jsou její podstatné složky v blízkosti bydliště nedostupné. Cílem **ucelené rehabilitace** je navrácení tělesných, duševních a sociálních schopností jedince, může pomoci například při akutních i chronických bolestivých stavech, po operaci (kloubní náhrady), po úrazu nebo cévní mozkové příhodě apod. Součástí rehabilitace jsou i různé druhy a formy masáží, stabilizace a mobilizace páteře, cvičení, Dornova metoda, léčebný tělocvik, aj. Důležitou součástí rehabilitace, zejména u seniorů, je nácvik soběstačnosti, výběr nevhodnější rehabilitační nebo kompenzační pomůcky. Součástí ucelené rehabilitace je i **sociální rehabilitace** a socioterapie, která je nezbytnou součástí rehabilitace pacientů s mentálním či duševním onemocněním, nebo pacientů ze sociálně znevýhodněných skupin.

- **Vysoký krevní tlak**

Ke zlepšení pomůže snížení nadváhy, omezení solení a pití kávy s kofeinem, úprava životního stylu, dechová cvičení a relaxace. Je důležité pravidelné měření, vysoký krevní tlak může být i příznakem jiného onemocnění. V případě neléčení hypertenze hrozí riziko onemocnění ledvin, toto onemocnění pak výrazně zvyšuje riziko vzniku kardiovaskulárních onemocnění, jako je infarkt či mozková mrtvice.

V **prevenci hypertenze** bude pro Janu důležité dodržovat tato opatření: **vyhýbat se stresu** v práci i mimo ni, uvolňovat stres pomocí **relaxačních technik a cvičení**, dbát na přiměřenou **fyzickou aktivitu** (rychlá chůze, chůze do schodů, procházky apod.) a pravidelně cvičit, udržovat optimální váhu. Měla by jíst více čerstvého ovoce a zeleniny, omezit solení (náhradou používá více koření a zelených bylinek), nejíst žádné polotovary, omezit pití kávy, omezit příjem omega-6 mastných kyselin a margarínů, konzumovat více tučných ryb (losos, pstruh, sardinky), vlašské ořechy, dýňová, lněná a slunečnicová semínka. Pro zvýšení příjmu rutinu je vhodné konzumovat pohanku a syrovou zeleninu, příjem draslíku zvýší pomeranče, cukety, meloun, banány či brambory.

- **Dýchací potíže**

Jana trvale trpí **dýchacími potížemi** a opakovanými **záněty hlasivek** v důsledku zvýšené **stresové zátěže**, kdy u ní dochází několikrát v roce až ke ztrátě hlasu. Musí pak dodržovat hlasový klid, užívá lék na snížení otoku hlasivek Aescin-Teva a léčí se převážně bylinnými čaji. Doporučil jsem Janě vyzkoušet **himalájskou sůl** jako přísadu k inhalacím i ke kloktání, která pomáhá při **onemocnění dýchacích cest**, při oslabení imunitního systému,

při zánětlivých onemocnění dýchacích cest, zánětu nosních dutin, i při **zánětu hlasivek**, zvyšuje kvalitu spánku i odolnost proti zátěži.

V případě neléčených dýchacích potíží hrozí rozvinutí vážnějších onemocnění či astmatu.

- **Hypochromní anémie** z nedostatku železa

Anémie (chudokrevnost) znamená snížení množství hemoglobinu v krvi (barviva přenášejícího v červených krvinkách kyslík do tkání). Anémie se projevuje bledostí, vyčerpaností, únavou, dušností, aj. Železo přispívá k normální tvorbě červených krvinek a hemoglobinu, ke snížení únavy a vyčerpání, podporuje imunitní systém. Při jeho nedostatku je snížena schopnost krve dodávat kyslík tkáním. **Sideropenická anémie** vzniká vlivem nedostatečného příjmu železa, proto je nutné upravit složení stravy.

Navržená opatření: důležité je jíst dostatek **potravin bohatých na železo a vitamíny skupiny B**. Železo lze získat například z luštěnin (čočka, sója, fazole a barevné fazole), **listové zeleniny**, **masa** (červené maso, játra, drůbež, ryby, mořští živočichové), **sušeného ovoce** (švestky, fíky, meruňky, hrozinky), **máku** a různých **semínek** (mleté lněné semínko, ořechy, dýňové, slunečnicové a sezamové semeno). Na **vitamin B12** jsou bohaté **kvasnice, obilí, mléčné výrobky** a **maso**. Pro zvýšení železa je obecně doporučováno do stravy zařazovat více masa a vnitřností. Podle MUDr. Bukovského je ale toto tvrzení již překonané, doporučuje dávat přednost rostlinným zdrojům železa, protože nadměrný příjem živočišného železa (obsaženého v červeném maso, vnitřnostech, drůbeži, rybách) podporuje rychlejší stárnutí, vznik cukrovky, revmatoidní artritidy, aterosklerózy, některých druhů rakoviny apod. (Bukovský, 2016, s. 216)

Pro **úpravu výživy při anémii** dále doporučuje zeleninu upravovat tepelně (zvyšuje to vstřebávání železa 3 – 5x), luštěniny před vařením namáčet, k zelenině a luštěninám přidávat pár kapek citronové šťávy nebo balzamikového octu, ořechy si opražit na sucho, těsto z celozrnné mouky nechat dobře vykynout droždím, nekombinovat kvalitní rostlinné zdroje železa s mléčnými výrobky (mléko lze nahradit sójovým mlékem nebo sójovou smetanou), **využít zdroje rostlinného železa:** všechny **obiloviny v celozrnné podobě** (nejvhodnější jsou jáhly), luštěniny (čočka), zelené natě, zelenolistá zelenina, červená zelenina, pomeranče, drobné bobulovité ovoce, olejnatá semena a ořechy, sušené ovoce, melasa.

Jana dlouhodobě nejedla tmavé maso, což může být jeden z důvodů nedostatku železa, v současné době se řídí radami odborníků, hlídá si vyváženou stravu, zařazuje více potravin obsahující železo a snaží se dodržovat doporučení optimálního stravování.

7.5 Doporučení vhodného stravování

Při konzultaci s nutriční specialistkou byly označeny tyto největší problémy Janina jídelníčku:

- obsahuje velké množství **nehodných sacharidů**, které tělo ukládá ve formě tuku,
- neobsahuje správné sacharidy, jako zdroje energie a výživy pro mozek,
- **nedostatek vhodných bílkovin** má za následek malé vstřebávání vody do buněk a tím způsobuje dehydrataci na buněčné úrovni,
- **nepravidelné stravování**, vynechávání jídel, jí více večer než dopoledne,
- snídaně, obědy, svačiny a večeře nemají vhodné složení.

Vynechávání jídel a nepravidelné stravování brání v hubnutí, když organismus nedostává v pravidelných intervalech živiny, které potřebuje, dochází ke **zpomalení metabolismu** a ukládání do tukových zásob. Nepravidelná strava ani uzobávání mezi jídly redukuje váhu neprospívá. Pro správný způsob stravování je třeba sestavit jídelníček, v němž budou zastoupeny všechny potřebné potraviny ve vysoké kvalitě a v přiměřeném množství.

Hlavní pravidla úpravy váhy:

- optimální snižování váhy je cca 0,5 kg týdně, aby byly výsledky trvalé,
- energetický příjem nesmí být nižší, než je hodnota Janina bazálního metabolismu – tj. cca 1484 kcal / 6209 kJ (to je nejmenší množství energie, které Janino tělo spálí za den i při nulové aktivitě),
- je nutné dodržovat pravidelnost v jídle, aby tělo nebránilo spalování tukových zásob,
- sacharidy by měly být konzumovány v rámci dopoledních jídel a oběda,
- zvýšit konzumaci zeleniny (syrové i tepelně upravené) na cca 500 – 600 g denně.

Optimální složení jednotlivých jídel

Snídaně by měla být složena ze sacharidů (obiloviny, vhodné pečivo, vločky), bílkovin (jogurt, tvaroh, čerstvý sýr, sójové výrobky) a čerstvé zeleniny nebo ovoce.

Pro **dopolední svačinu** je vhodná kombinace sacharidů s bílkovinami (např. knäckebrot s Lučinou a zeleninou nebo bílý jogurt s kousky ovoce). **Oběd** by měl vždy obsahovat sacharidy (nevynechávat přílohy, jíst je v přiměřeném množství), bílkoviny, zeleninu a menší množství kvalitních tuků. **Svačina** by měla být složena ze zeleniny a bílkovin, bez ovoce a ostatních sacharidů (pečivo, vločky).

K **večeři** je ve fázi redukce vhodná pouze zelenina a bílkoviny. Po ustálení váhy lze přidat malé porce sacharidů (pečivo, přílohy). Druhou večeří lze zařadit pouze v případě

pozdního spánku, měla by obsahovat převážně zeleninu (ve formě salátu), lze doplnit malou porcí bílkovin (kousek šunky). Poslední jídlo by mělo být konzumováno cca 2 – 3 hodiny před spaním.

Energetické hodnoty jednotlivých jídel (procento celkového energetického příjmu): snídaně cca 25 – 30 %, svačinka 10 %, oběd 30 %, svačinka 10 %, večeře 20 – 25 %.

Doporučení k jídelníčku:

- jíst nejdéle po 3 hodinách, v **pěti denních dávkách** v rozmezí 2 – 3 hodiny,
- snídat do hodiny po probuzení, dodržovat pitný režim,
- nejíst smažená jídla, nezahušřovat polévky,
- **bílkoviny** přidávat ke každému jídlu (tvaroh, sýry, maso, ryby, tofu, luštěniny),
- **sacharidové potraviny** (pečivo, chleba, přílohy, ovoce) jíst vždy s bílkovinou (tvaroh, mléčné výrobky, jogurty, maso, vejce, tofu aj.),
- **syrovou zeleninu** lze jíst v neomezeném množství,
- **sůl** nahradit bylinkami či kořením, tělo pak bude méně hromadit vodu,
- nepoužívat žádná umělá sladidla.

Vhodným sladidlem místo cukru je přírodní sladidlo ze stévie – SteviGuard, které neobsahuje žádné kalorie. Chutě na sladké vymizí, pokud bude stravování pravidelné a jídla budou mít nízký glykemický index, čímž se zajistí stabilní hladina krevního cukru. Bude-li jídelníček obsahovat dostatek všech živin, organismus nebude strádat a toužit po náhražkách.

Užitečné rady k výběru potravin:

Mléčné výrobky by vždy měly mít aspoň **1,5 % tuku** (polotučné anebo odlehčené).

Jogurty jsou vhodné bílé, nejkvalitnější jsou Hollandia nebo Olma bio, lze je dochutit medem, marmeládou bez cukru, javorovým sirupem, přidáním müsli, Dobré vlákniny, mraženého ovoce apod.

Sýry – vhodné jsou tvarohové sýry (Lučina, Gervais, Cottage,), z tvrdých sýrů Eidam (do 30 %), plátkové sýry s 20 % tuku, občas je možné zařadit i Balkánský sýr nebo Jádel. Lze doporučit i Hermelín s jogurtovou kulturou, který obsahuje hodně bílkovin. Zcela nevhodné jsou tavené sýry. Tučnost sýrů by měla být 20 – 30 %, odtučněné či nízkotučné light produkty není vhodné jíst často.

Tvaroh i jogurt je možné přidávat i do pomazánek (například tuňáková s tvarohem aj.).

Je důležité sledovat **složení potravin** (etikety) – např. poměr obilovin u chleba, podíl masa u šunky (měl by být nad 90 %).

Oleje – dávat přednost jednodruhovým olejům, nepoužívat oleje vyráběné z pokrutin.

Z **kuřecího masa** jsou vhodná prsa nebo stehna, není vhodné konzumovat kůži ani křídla, obsahují velké množství tuku. Vhodné jsou **polévky**, zejména zeleninové a vývary.

Chléb je nejvhodnější kváskový, těstoviny uvařené al dente.

Zelenina a **ovoce** jsou nejvhodnější sezónní, čerstvé, BIO, nejlépe místní produkce.

Příjem tekutin by měl být 0,3 l na 10 kg váhy denně, v případě Jany to je cca 2,5 l, nepočítá se káva a černý čaj. Při zvýšené námaze, sportu nebo při vyšších teplotách, může být potřeba tekutin vyšší. 2/3 tekutin za den je třeba vypít do cca 14 hodin, do večera pak 1/3. K pití je nejvhodnější čistá, neperlivá a neslazená voda, do níž lze přidat plátek citronu. Vhodné jsou i sypané bylinkové a zelené čaje, občas džus z čerstvého ovoce ředěný s vodou. Při **hubnutí** není dobré pít praženou kávu, alkohol a sladké nápoje, ani ovocné džusy. Každou vypitou kávu je třeba kompenzovat sklenicí vody. Sklenice vlažné vody s citronem vypitá nalačno pomáhá očistě trávicího traktu. Vodu z kohoutku je dobré nechat alespoň 4 hodiny odstát (obsahuje chlór).

Metabolický typ – smíšený

Lidé tohoto typu by měli konzumovat vyrovnaný poměr živin bez převahy bílkovin nebo sacharidů. Vhodný **poměr energetického příjmu** pro ženu je: **55 % sacharidů, 15 % bílkovin a 30 % tuků.**

Protože má Jana pomalé spalování sacharidů, platí pro ni tato doporučení:

- konzumovat **více bílkovin** (maso, mléčné výrobky, vejce, luštěniny, tofu),
- **méně sladkostí a méně příloh** v každém jídle,
- dávat přednost **složitým sacharidům** (luštěniny, celozrnné výrobky, pohanka, jáhly, rýže natural, žitná mouka) před jednoduchými, tzv. rychlými (bílé pečivo, cukrovinky, limonády, alkohol),
- **sacharidové potraviny** (ovoce, pečivo a přílohy) konzumovat vždy s bílkovinou (tvaroh, jogurt, vejce, tofu, šmakoun, maso).

Jana má katabolické spalování tuků, proto by měla:

- dávat přednost **rostlinným olejům** (olivový, řepkový) před živočišnými tuky a rostlinnými margaríny (živočišné tuky mají vliv na ukládání cholesterolu v cévách, riziko vzniku aterosklerózy),
- tuk používat střídavě (1 lžice na jednu porci k obědu a k večeři), úplné vyloučení tuků je nevhodné,
- zařadit 1 porci **ořechů** nebo **semínek** (cca 2030 g) několikrát týdně.

Doporučení podle Ájurvédy

Charakteristika PITTA: horká, ostrá, lehká, vlhká, kyselá; podnikavý a veselý člověk, který přibírá na váze pomalu a snadno hubne. Při převaze PITTA hrozí tato **zdravotní rizika**: žaludeční vředy, špatný zrak, kardiovaskulární onemocnění (odpovídá problémům Jany).

Doporučená strava: chladivé a tekuté pokrmy, zeleninové šťávy nebo smoothies, zeleninové saláty, luštěninové saláty, jídla sladké chutě, ale ne sladká jídla; zcela nevhodná jsou pálivá, kořeněná a příliš slaná jídla, tučné potraviny a alkohol.

Pomáhá pravidelná strava v prevenci proti výkyvům a návalům energie a únavy, cvičení mírně intenzity, volný čas a dostatečná relaxace, minimum stimulantů ve stravě i v životě.

Vhodné potraviny podle Komplexní nutriční typologie:

Bílkoviny – potraviny bohaté na bílkoviny (proteiny)

a) živočišné – **masa**: kuře, krůta; **ryby**: pstruh, makrela, sardinky, štika, okoun, kapr, treska, losos; **mléčné výrobky**: kozí sýr, bílý jogurt, polotučný tvaroh, kefir, ricotta, mozzarella pouze v malém množství, tvrdé sýry do 30 % tučnosti, kozí mléko, rostlinné mléko (mandlové, rýžové, sójové)

b) rostlinné – **luštěniny**: fazole adzuki, fazole černé oko a pinto, zelené fazolky, čočka červená i zelená, hrách, sója a sójové výrobky (tofu, tempeh)

Sacharidy – potraviny bohaté na sacharidy

a) složené sacharidy – **obiloviny** a výrobky z nich: žito; pohanka, amarant, rýže, quinoa, jáhly; z každé obiloviny se vyrábí mouka, vločky, těstoviny, chleba a pečivo

b) jednoduché sacharidy (cukry) – **ovoce**: meruňky, citróny, ořechy, ananas, borůvky, blumy, třešně, fíky, švestky, hrozny, grepy

Zelenina: artyčok, saláty, brokolice, mrkev, špenát, cibule, hlíva, mangold, petržel, kapusta, dýně, řepa, kedluben, pórek, tuřín

Tuky – potraviny bohaté na tuky

Oleje, ořechy a semínka: rybí olej, olivový olej a olej z lněných semínek; dýňová semínka

Dochucovadla a další suroviny:

- mořské řasy, křen, česnek, zázvor,
- miso pasta, pravá sójová omáčka Tamari nebo Shoyu,
- koření bez obsahu soli a glutamátu, čerstvé nebo sušené bylinky,
- mořská, himálajská nebo bylinková sůl,
- BIO zeleninový nebo kuřecí bujon bez glutamátu,
- žádná sladidla, lze použít melasu, nedoslazované marmelády bez konzervantů, sušené nesířené ovoce, stévie, kypřící prášek do pečiva s vinným kamenem.

Nedoporučené potraviny

- **bílá mouka** a všechny výrobky z ní (pečivo, těstoviny, knedlíky, koláče),
- **cukr**, zejména řepný a všechny potraviny, které jej obsahují (cukrovinky, sladké pečivo, sterilovaná zelenina a ovoce, slazené nápoje,
- **sůl** (vzhledem ke krevní skupině je menší množství vhodné) – solené ořechy, chipsy a tyčinky, uzeniny, konzervované potraviny, výrobky ve slaném nálevu,
- **uzeniny**, tuky živočišného původu, vepřové maso, ztužené tuky v cukrovinkách, pečivu (zejména listové pečivo a výrobky z něj),
- **polotovary**, potraviny dlouhodobě hluboce zmrazené, chemicky ošetřené, průmyslové zpracované,
- potraviny s obsahem potravinářských aditiv, umělých sladidel, konzervantů, barviv.

Další nevhodné potraviny podle KNT

Bílkoviny – potraviny bohaté na bílkoviny

a) živočišné – **masa**: kachna, skopové, jehněčí, hovězí, zvěřina, vepřové, husa;

ryby: kaviár, ústřice, měkkýši, škeble, humr, sled' marinovaný;

mléčné výrobky: plísňové sýry, podmásli, čedar, plnotučné mléko, ementál, hermelín, parmezán, syrovátka

b) rostlinné – **luštěniny**: červené a měsíční fazole

Sacharidy – potraviny bohaté na sacharidy

a) složené sacharidy – **obiloviny** a výrobky z nich: pšeničné pečivo a těstoviny (včetně pšeničného kuskusu, bulguru)

b) jednoduché sacharidy (cukry) – **ovoce**: banány, papája, mango, mandarinky, pomeranče

Zelenina – čínské zelí, olivy, lilek, batáty, rajčata, paprika, bílé a červené zelí, houby, brambory

Tuky – potraviny bohaté na tuky: oleje, ořechy a semínka: kukuřičný, sezamový a arašídový olej; para ořechy, kešu, pistácie, kokos.

Ve větší míře nemusí dělat dobře: octy, pepř, želatina, chilli; pivo, limonády, černý čaj, minerálky, rajčatová šťáva.

K **přípravě jídla** je vhodné vaření, pečení, dušení a grilování. Smažení a fritování je nutné se zcela vyhnout. Nejvhodnější je příprava jídla v páře, při krátkém varu se živiny obsažené v zelenině tolik nepoškodí a zelenina je lépe stravitelná.

Kalorickou hodnotu všech potravin včetně množství obsaženého tuku, bílkovin a sacharidů lze zkontrolovat na www.ferpotravina.cz. Informace o **zdravém vaření** s řadou originálních receptů je možné najít například na stránkách www.svet-zdravi.cz, www.varimezdrave.cz, v kuchařkách **Igora Bukovského** *Hned to bude*, **Petra Havlíčka a Petry Lamschové** *Jídlo jako životní styl I – III*, *Superjidelníček I – II*, *Jde to i bez pšenice*, *Jde to i bez mléka a vajec* nebo v publikacích Petra Fořta. Originální a nutričně vyvážené recepty splňující zásady protizánětlivé kuchyně obsahují knihy **David Freje** *Stravou proti zánětu*, *Zánět – skrytý zabiják*, *Tučné superpotraviny a oleje*; jednoduché a chutné recepty pro přípravu domácích šťáv a smoothies přináší tento autor v knize *Šťávy a míchané nápoje z přírody*, inspirativní recepty kombinující principy vaření podle ájurvédské medicíny a středomořské stravy nabízí další jeho kniha *Ájurvédské recepty pro zdraví*. Odkazy na různé webové stránky o výživě a zdravém vaření uvádím v Příloze č. 1.

7.6 Diskuze

Ve své diplomové práci se zabývám tématem zdravého životního stylu a výživy v souvislosti s prevencí vzniku civilizačních nemocí; otázkami vlivu výživy, psychiky a stresu na zdraví, příčinami vzniku nadváhy a obezity. Přiblížil jsem i problémy různých diet a zásady správného stravování ve vyšším věku. Upozorňuji na negativní vliv stresu na zdraví, význam pozitivního myšlení, cvičení, správného dýchání, relaxace, pohybu a spánku; uvádím zajímavé rady a doporučení známých odborníků na výživu i nové trendy v KBT. Poukazuji na vliv nezdravého životního stylu a výživy na zdraví a nebezpečí nárůstu civilizačních onemocnění, které vnímám jako aktuální naléhavý celospolečenský problém, i na důležitost včasné prevence a informovanosti veřejnosti.

Na internetu i v médiích je možné najít mnoho odkazů a informací o zdravém životním stylu a výživě, kontakty na odborníky a terapeuty různých kvalit. Mnohé z nich však obsahují ne příliš věrohodné informace, v nichž se zejména starší lidé nedokážou správně orientovat, podléhají mnohdy lživým reklamám a neseriózním nabídkám na výživové doplňky či pomůcky pro rehabilitaci, které v důsledku k žádnému zlepšení zdraví nepřispívají. Proto je třeba poskytovat široké veřejnosti aktuální nezkreslené a pravdivé informace, a v tom vidím i důležitou roli sociálních pracovníků.

V první fázi jsem se zaměřil na čerpání nových informací a poznatků z odborné literatury, která s danou problematikou souvisí a rozšířil si potřebné odborné teoretické vědomosti. Při zpracovávání teoretické části práce jsem získal potřebné znalosti o zdravém stravování i o možnostech prevence civilizačních nemocí pomocí výživy i řadu zajímavých rad a doporučení odborníků k optimální skladbě jídelníčku. Zaujaly mě možnosti využití nových metod a přístupů v kognitivně-behaviorální terapii, zejména metoda všímavosti – mindfulness, kterou lze využívat nejen ke snižování stresu, ale i při léčbě obezity; uvědomil jsem si, jak je důležité být všímavý v každém okamžiku, tedy i při jídle.

Získal jsem také hodně zajímavých podnětů k přemýšlení. Aktuální otázky, které dnes lékaři i pacienti řeší a nad nimiž jsem se také zamýšlel, jsou například tyto: nakolik je hlavní příčinou rostoucího výskytu nadváhy a obezity nezdravý životní styl a výživa, přejídání, konzumní způsob života, všude přítomný stres, nedostatek spánku či pohybu; jak může změna kvality stravy a ozdravení životního stylu napomoci ke zlepšení zdraví a v léčbě nemocí i v prevenci vzniku civilizačních onemocnění.

Různí autoři odborné literatury o výživě se v mnohém shodovali a musím s nimi souhlasit v tom, že je třeba se odklonit od současné oficiálně hlásané a již dávno překonané

doktrína „zdravé stravy“, kterou nám oficiální informační zdroje a média řadu let nabízely jako jedinou správnou možnost, jak se zdravě stravovat. Pokud například odborníci Světové zdravotnické organizace (WHO), doporučují konzumovat „netučné“ mléčné výrobky, omezit příjem živočišného tuku a nahradit ho umělými tuky, vyráběnými z rostlinných olejů, nelze s nimi souhlasit. Jestliže obhajují „fakt“, že základem stravy člověka jsou obiloviny a luštěniny, podporují tím spotřebu pšenice, rýže, kukuřice a sóji. (Fořt, 2016, s. 24) Není tedy divu, že proti takovým názorům řada jiných odborníků protestuje, protože „ke zdraví vede více cest, tudíž také více výživových stylů a hledat *ideální univerzální* výživu pro celé lidstvo je scestné.“ (Tamtéž, s. 24)

Souhlasím s názory MUDr. Fořta i MUDr. Freje, našich předních odborníků na výživu, kteří oba doporučení nízkotukové stravy s využitím „celozrnných“ obilovin odmítají a upozorňují na nebezpečí konzumace produktů z bílé mouky, která vede k chronickému tkáňovému zánětu a souvisí s rizikem civilizačních onemocnění. (Tamtéž, s. 38)

Při psaní této práce jsem si mimo jiné uvědomil, jak úzce souvisí psychika člověka s jeho zdravím, jak se vzájemně ovlivňují, i to, že je důležité vnímat člověka jako celek, který je hodně ovlivněn psychickým stavem, vnitřním nastavením, zcela rozdílnou individuální schopností zvládat stres a vyrovnávat se s problémy. To jsem pozoroval zejména při řešení praktické části práce, kdy jsem přemýšlel o **negativním vlivu stresu** na naše zdraví a o tom, jak je možné tento vliv zvládat pomocí relaxačních technik a pozitivního myšlení, což jsem si mohl ověřit i na případu sledované osoby.

V praktické části jsem řešil případ ženy, trpící vysokou nadváhou a zdravotními obtížemi. Na základě poznatků získaných z literatury, analýzy příčin a projevů nemoci a po konzultaci s odborníkem, lékařem a terapeutem, jsem navrhl vhodné řešení situace. Sledoval jsem průběh její léčby a „samoléčby“ a navrhl také opatření vedoucí k udržení optimální hmotnosti i v budoucnu. Mám-li odpovědět na otázku, jaký vliv měla změna způsobu stravování a životního stylu na zlepšení zdraví sledované osoby, mohu konstatovat, že významný. Postupně se podařilo odstranit některé zdravotní problémy a paní Jana díky všem opatřením dokázala najít cestu ke zlepšení svého zdraví i celkové kondice. Zlepšila se také její celková spokojenost, protože dokázala snížit svou stresovou zátěž tak, aby mohla žít radostnější a šťastnější život.

Zajímalo mě také, nakolik budou účinné rady a doporučení, které paní Jana získala v poradně Světa zdraví a v on-line kurzu Zhubni chytře Petra Havlíčka, jak bude schopna rady a doporučení odborníků aplikovat v praktickém životě, zda dokáže změnit svůj

dosavadní hektický pracovní život, plný stresu, jestli selepší výsledky krevních testů i její celkový zdravotní stav. Vzhledem k tomu, že je Jana velký individualista a má své vyhraněné názory, příliš mě nepřekvapilo, když po několika měsících do poradny přestala docházet, protože už dále nechtěla jíst doporučené výživové doplňky, které nepřinášely očekávaný efekt a v zároveň cítila, že obecná doporučení ani přístroje nepracují s individualitou osobnosti. Proto dala v další fázi přednost on-line kurzu, kde si mohla řídit jednotlivé kroky sama a cítila se mnohem svobodněji. Protože ale žila ve stavu vyčerpání organismu už delší dobu, bylo jasné, že pro ni nebude lehké z tohoto stereotypu vystoupit, že v jejím případě nepomůže ani žádná logická argumentace; tušil jsem ale, že se Jana dokáže rozhodnout v pravou chvíli sama.

Zajímavým momentem pro mě bylo zjištění, že tou poslední kapkou k jejímu rozhodnutí byla nakonec její vlastní vnitřní intuice, kdy si na základě rekapitulace svých dřívějších koníčků a zájmů, na něž jí už několik let nezbýval žádný čas, uvědomila, jak jí tyto činnosti činily šťastnou a že jí hodně chybí; tím nastal jakýsi „bod zlomu“, srovnala si své osobní vnitřní priority a rozhodla se přenastavit své pracovní povinnosti tak, aby jí zbylo dost času i pro sebe. Celkem rychle vyhodnotila, kolik reálného času stráví v práci na úkor svého osobního života. Rozhodla se definitivně přestat si nosit práci domů, přerozdělila úkoly a delegovala konečně více práce i na ostatní kolegy. Návrh terapie ke snížení stresové zátěže doporučený odborníkem a jeho rady byly velmi přínosné, paní Jana si díky nim uvědomila, že pokud si chce uchovat zdraví, musí umět odpočívat a relaxovat.

Téma optimálního sladování práce s odpočinkem, pracovního a osobního života je pro mě velmi zajímavé. Myslím si, že dobrým krokem v tomto směru je současný rozvíjející se trend práce z domova; tam, kde to charakter práce umožňuje, je tato možnost jistě vhodným řešením i jako prevence proti vyhoření nejen pro řadu manažerských pozic.

Celé období hodnotím jako velmi přínosné i pro sebe, protože jsem získal řadu nových poznatků, které budu moci uplatnit ve své budoucí praxi. Tato práce přinesla nové poznatky, ale i otázky formulované v závěru Diskuze. Stanovené cíle práce považuji sice za splněné, zároveň si ale uvědomuji, že jsem si tímto pootevřel pomyslná vrátka do oblasti, která zřejmě zůstane předmětem mého hlubšího zájmu i nadále, protože práce na sobě, na zlepšování zdraví svého těla i ducha nikdy nekončí a v dnešní „nemocné“ době je třeba více než kdykoliv dříve dbát na včasnou prevenci a informovanost, aby mohla být pomoc druhým účinná.

Doporučení pro sociální práci

Ve své práci jsem se zamýšlel také nad možnostmi **zlepšování kvality života seniorů** i z pohledu sociálního pracovníka. Při své praxi a práci na dispečinku tísňové péče Areion pro seniory v Životě 90 jsem se setkával s mnoha klienty trpícími civilizačními nemocemi, kteří měli o možnostech jejich léčby a prevenci pomocí zdravé stravy velmi málo informací. Na základě vlastních zkušeností se domnívám, že problematika **zdravé výživy seniorů** je oblastí, která potřebuje důslednou péči i v budoucnu. Uvědomil jsem si, jak je v této oblasti důležitá důsledná informovanost, účinná a včasná prevence, která podle mého názoru stále v mnoha sociálních zařízeních i v celé společnosti není adekvátní a dostatečná; bohužel v současných stravovacích zařízeních, v Domovech seniorů, Ústavech sociální péče, léčebnách, nemocnicích, rehabilitačních ústavech apod. jsou podmínky spíše velmi neuspokojivé.

Domnívám se, že strava poskytovaná seniorům v rámci pobytových služeb v těchto zařízeních, stejně jako v různých vývařovnách, na které jsou mnozí senioři odkázáni prostřednictvím terénních služeb, by měla nejen splňovat nutriční skladbu a hodnoty, ale měla by mnohem více vycházet z individuálních požadavků a zvyklostí klientů. Kvalitní sociální služba by měla zajistit možnost výběru z více druhů jídel a měla by být schopna také kontrolovat kvalitu stravy a její vyváženost. V této oblasti je třeba zajistit širší osvětu a trvalé průběžné vzdělávání sociálních pracovníků v součinnosti s **nutričními terapeuti**, kteří by měli v těchto zařízeních být klientům k dispozici a řešit mnohem důsledněji jejich individuální potřeby a požadavky.

Myslím si, že v této oblasti stále přetrvává nízká obeznámenost s problematikou, neznalost aktuálních trendů, ale i neochota změnit stávající způsob myšlení, mnohdy i lhostejnost, byť se za „objektivní důvody“ tohoto setrvalé neuspokojivého stavu vydává cokoliv. Uvažování v intencích „kolik by to stálo, kdyby...“, je zavádějící a scestné, protože investice do zdraví je správná volba, která se z dlouhodobého hlediska jistě vyplatí. Výmluvy na vyšší náklady zdravějšího jídla a pestřejší nabídky nejen pro nemocné, seniory, ale i děti ve školních jídelnách dnes už neobstojí, je načase si uvědomit, jakou daň naše současná společnost za svůj způsob stravování a nezdravý životní styl platí a jak závažné jsou následky. Je-li třeba upravit legislativu a připravit potřebné podmínky a společnou platformu pro komunikaci změny, pojďme je vytvořit. Jde o naši budoucnost a naše zdravé děti, které nám jednoho dne vystaví pomyslný „účet“. Myslím si, že úkolem právě naší generace je to, aby potřebné změny dokázala navrhnout, prosadit a zrealizovat.

Nové trendy vedoucí k ozdravení výživy nejen u seniorů, ale v celé společnosti, by měly mít širší podporu i v komplexním systému poskytované zdravotní péče. Neméně důležité celospolečenské téma je podpora **prevence**. Bylo by jistě dobré vytvořit i **širší poradenskou platformu**, podpořit vznik nových poraden, služeb, center aj., která by poskytovatelům stravovacích služeb pro seniory pomáhala s organizací této činnosti v souladu s platnou legislativou, poskytovala odbornou pomoc a možnost konzultací při zpracovávání dietních plánů i sestavování optimálních nutričně vyvážených jídelníčků dle individuálních potřeb klientů a rozpočtů nákladů, s ohledem na věkovou skupinu.

V oblasti zdravého životního stylu seniorů je třeba více rozvíjet smysluplné **aktivizační činnosti** a **komunitní aktivity**, s cílem podpořit co nejdéle soběstačnost seniorů, možnost setkávat se a sdílet sociální kontakty, což je velmi důležité nejen v rámci prevence proti Alzheimerově chorobě či demenci. Dobrým příkladem poskytování tohoto typu služeb, kde se senioři cítí opravdu „jako doma“, je koncept Života 90. Měl jsem možnost zde několik měsíců pracovat a sledovat, jak důležité je i pro nejstarší věkovou kategorii mít pocit sounáležitosti při společných aktivitách, pravidelných setkáních, společenských událostech nebo v kurzech trénování paměti, které patří mezi velmi oblíbené a vyhledávané aktivity. Příkladný je v tomto zařízení i způsob komunikace sociálních pracovníků, kteří zachovávají individuální přístup ke klientům a snaží se o vytváření opravdu přátelské „domácí“ atmosféry. Možná i díky pravidelnému trénování paměti jsou zdejší klienti tak aktivní, v rámci možností plní elánu do života a v dobré duševní kondici – co víc si přát. Snad už „jen“ větší podporu státních orgánů a jiných institucí, dostatek financí a grantů na podporu zajímavých aktivit a rozvoj nových služeb. Bylo by jistě také přínosné, aby v rámci podobných institucí fungovala účelná součinnost, výměna informací a zkušeností, sdílení dobrých příkladů z praxe či úspěšných projektů například formou výměnných stáží; tím by se postupně vytvořila **pevná záchytná síť sociálních služeb** s možností vzájemné širší podpory, která by přispěla k jisté pestrosti v mnohdy vyčerpávajícím pracovním procesu a mohla napomoci i v rámci prevence proti syndromu vyhoření.

Stále je otevřená diskuze na téma, o kterém nestačí jen mluvit, ale je nejvyšší čas začít uskutečňovat postupné kroky vedoucí ke změně současného ne příliš „zdravého“ způsobu stravování, myšlení i bytí dnešní populace; zároveň s rozšiřováním a zkvalitňováním systému zdravotních a sociálních služeb, jehož nedílnou součástí musí být i cílená efektivní osvěta a účinná prevence v oblasti péče o zdraví a zdravého životního stylu – a to vnímám zároveň i jako jeden z důležitých úkolů pro sociální služby v dalším období.

Závěr

„Lékař budoucnosti nebude předepisovat pacientovi léky, ale bude ho motivovat k vlastní zodpovědnosti za své zdraví a ukáže mu, jak se má mnoha chorobám vyhnout.“

Thomas Edison (1874 –1931)

Ve své diplomové práci jsem se zabýval tématem zdravého životního stylu a výživy v souvislosti s prevencí vzniku civilizačních onemocnění. Práci jsem rozdělil do sedmi hlavních kapitol obsahujících poznatky a informace k tématu čerpané z odborné literatury, ale i mé vlastní úvahy a návrhy řešení.

V úvodních dvou kapitolách jsem se věnoval problematice správného stravování a zdravého životního stylu, poukázal na nejčastější příčiny vzniku civilizačních nemocí, jejich rizika, možnosti prevence, hlavně nadváhy a obezity, v souvislosti s výživou. Uvedl jsem také typické nemoci ve stáří a zamyslel se nad možnostmi zlepšování kvality života seniorů i z pohledu sociálního pracovníka. Ve třetí kapitole jsem se zabýval otázkami kvality výživy a negativního vlivu stresu na naše zdraví. Ve čtvrté kapitole jsem uvedl zásady správného a nesprávného stravování, upozornil na úskalí různých diet, následky přejídání, poruchy příjmu potravy související s nadváhou a obezitou, zmínil různé výživové styly a alternativní způsoby stravování. V páté kapitole jsem se zaměřil na způsoby a zásady zdravého snižování nadváhy, vyvážený jídelníček, připomenul důležitost dodržování pitného režimu, význam půstu a detoxikace pro organismus i na současné trendy a způsoby diagnostiky a zjišťování stavu organismu. V šesté kapitole jsem shrnul zajímavé rady a doporučení odborníků k výživě, k optimální skladbě jídelníčku a změně životního stylu, zmínil jsem se o významu správného dýchání, relaxace, pohybu, pozitivního myšlení a spánku pro zdraví organismu i o možnostech využití nových metod kognitivně-behaviorální terapie.

Sedmá kapitola obsahuje praktickou část práce, v níž jsem řešil případ ženy, trpící vysokou nadváhou a zdravotními obtížemi, která se rozhodla změnit celkový životní styl a nezdravé stravování. Na základě poznatků získaných z literatury, analýzy příčin a projevů nemoci a po konzultaci s odborníkem, lékařem a terapeutem, jsem navrhl vhodné řešení situace. Popsal jsem průběh léčby a „samoléčby“, vyhodnotil rizika a uvedl také opatření k udržení optimální hmotnosti i v budoucnu, včetně doporučení optimálního stravování. V Příloze č. 1 jsem uvedl kontakty na odborná pracoviště a specialisty i řadu odkazů na užitečné webové stránky.

Cílem práce bylo získat hlubší odborné znalosti o zdravém stravování, výživě a životním stylu v souvislosti s příčinami vzniku civilizačních nemocí, o možnostech jejich prevence pomocí zdravé výživy a správného životního stylu. Tento cíl jsem splnil a věřím, že získané poznatky využiju ve své další praxi. Dalším cílem bylo zjistit, jaký vliv bude mít změna životního stylu a úprava stravy na snížení nadváhy, zlepšení zdraví a celkové kondice sledované osoby. Mohu říci, že její aktivní přístup přinesl pozitivní výsledky. Paní Janě se díky všem opatřením podařilo odstranit některé akutní zdravotní problémy; výsledky krevních testů, její zdravotní stav i kondice se zlepšily, po snížení stresové zátěže dnes žije šťastnější život. Také tento cíl lze tedy považovat za splněný.

Podle mého názoru by nabídka sociálních služeb a kvalitní péče o seniory v moderní společnosti měla v rámci poskytování poradenských i pobytových služeb zahrnovat širší informovanost o možnostech prevence vzniku civilizačních nemocí pomocí zdravé výživy a životního stylu, nabídku účinné a včasné pomoci včetně aktuálních informačních materiálů a zajištění odborného vzdělávání sociálních pracovníků v této oblasti.

Nárůst nadváhy, obezity a civilizačních onemocnění v důsledku nesprávného stravování a nezdravého životního stylu v současné společnosti vnímám jako velmi naléhavé a aktuální téma, kterému je třeba věnovat větší mediální pozornost z hlediska prevence a péče o zdraví současné populace.

Seznam použité literatury

BUKOVSKÝ, Igor. *Nová miniencyklopedie přírodní léčby*. 1. vyd. Ostrava: BOOKMEDIA, 2016. s. 222. ISBN 978-80-88036-28-9.

BUKOVSKÝ, Igor. *Hubnutí bez blbnutí. Pravdy a lži o dietách a detoxikaci*. 1. vyd. Bratislava: AKV – Ambulance klinické výživy, 2009. s. 191. ISBN 978-80-970129-1-5.

DAHLKE, Ruediger. *Zdřímňte si. Ztrojnásobíte svou životní sílu*. 1. vyd. Praha: Pragma, 2014. s. 64. ISBN 978-80-7349-395-0.

DAHLKE, Ruediger. *Lékárnička pro duši. Cvičení a meditace*. 1. vyd. Praha: Euromedia Group – Ikar, 2010. s. 120. ISBN 978-80-249-1397-1.

DAVIS, William. *Život bez pšenice: 10denní detox*. 1. vyd. Brno: Nakladatelství Jota, 2016. s. 344. ISBN 978-80-7462-961-7.

DOLEČEK, Rajko. STŘEDA, Leoš. CAJTHAMLOVÁ, Kateřina. *Nebezpečný svět kalorií*. 1. vyd. Praha: Euromedia Group – Ikar, 2013. s. 416. ISBN 978-80-249-2113-6.

FONTANA, David. *Stres v práci a v životě: jak ho pochopit a zvládat*. 1. vyd. Praha: Portál, 2016. s. 184. ISBN 978-80-262-1033-7.

FOŘT, Petr. *K čemu jsou diety*. 1. vyd. Praha: Euromedia Group – Ikar, 2016. s. 296. ISBN 978-80-249-2955-2.

FREJ, David. *Stravou proti zánětu*. 1. vyd. Praha: Eminent, 2017. s. 175. ISBN 978-80-7281-520-3.

FREJ, David. *Tučné superpotraviny a oleje*. 1. vyd. Praha: Eminent, 2016. s. 303. ISBN 978-80-7281-512-8.

FREJ, David. KUCHAR, Jiří. *Zdravé střevno*. 1. vyd. Praha: Eminent, 2016. s. 449. ISBN 978-80-7281-510-4.

FREJ, David. *Zánět – skrytý zabiják*. 1. vyd. Praha: Eminent, 2015. s. 311. ISBN 978-80-7281-492-3.

HAVLÍČEK, Petr. LAMŠCHOVÁ, Petra. *Jídlo jako životní styl. Aneb 100 otázek, odpovědí a receptů*. 1. vyd. Praha: Mladá Fronta, 2011. s. 192. ISBN 978-80-204-2154-8.

HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Sociální gerontologie aneb Senioři mezi námi*. 1. vyd. Praha: Galén, 2012. s. 194. ISBN 978-80-7262-900-8.

HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Manuálek sociální gerontologie*. 1. vyd. Brno: Národní centrum ošetrovatelství a nelékařských zdravotnických oborů v Brně, 2004. s. 92. ISBN 80-7013-363-5.

- JACOBI, Corinna, PAUL, Thomas a THIEL, Andreas. *Poruchy příjmu potravy. Pokroky v psychoterapii*. 1. vyd. Trenčín: Vydavatel'stvo F, Pro mente sana, 2006. s. 128. ISBN 80-88952-35-2.
- JONÁŠ, Josef. KUCHAR, Jiří. *Tvoje strava je tvůj osud*. 1. vyd. Praha: Eminent, 2015. s. 459. ISBN 978-80-7281-501-2.
- KRCH, František. D. *Mentální anorexie. 2.*, přepracované vyd. Praha: Portál, 2010. s. 264. ISBN 978-80-7367-807-4.
- KRCH, František. D. *Bulimie. Jak bojovat s přejídáním*. 3. vyd. Praha: Grada, 2008. s. 200. ISBN 978-80-247-2130-9.
- MARKLUND, Bertil. *10 tipů, jak prodloužit život o 10 let*. 1. vyd. Praha: Euromedia Group, 2017. s. 128. ISBN 978-80-7549-235-7.
- MÁTL, Ondřej. MÁTLOVÁ, Martina. *Zpráva o stavu demence 2015*, 1. vyd. Praha: Česká alzheimerovská společnost, 2015. s. 31. ISBN: 978-80-86541-45-7.
- MOSETTER, Kurt. CAVELIUSOVÁ, Anna. *Alzheimer je cukrovka*. 1. vyd. Praha: Euromedia Group, a. s., 2017. s. 280. ISBN 978-80-7549-324-8.
- PALLARDY, Pierre. *Zdravé břicho – klíč k vitalitě*. 2. vyd. Praha: Euromedia Group – Ikar, 2013. s. 152. ISBN 978-80-249-2182-2.
- PAPEŽOVÁ, Hana. *Spektrum poruch příjmu potravy. Interdisciplinární přístup*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010. s. 424. ISBN 978-80-247-2425-6.
- PEŠEK, Roman. PRAŠKO, Ján. ŠTÍPEK, Petr. *Kognitivně-behaviorální terapie v praxi*. 1. vyd. Praha: Portál, 2013. s. 232. ISBN 978-80-262-0501-2.
- SALDMANN, Frédéric. *Sám sobě lékařem*. 1. vyd. Euromedia Group – Ikar, 2015. s. 208. ISBN 978-80-249-2786-2.
- STRUNECKÁ, Anna. *Jak přežít dobu jedovou?* 1. vyd. Petrovice: ProfiSales, 2016. s. 358. ISBN 978-80-87494-21-9.
- STRUNECKÁ, Anna. *Stop cukrovce*. 1. vyd. Petrovice: ProfiSales, 2015. s. 264. ISBN 978-80-87494-17-2.
- ŠLEPECKÝ, Miloš. PRAŠKO, Ján. KOTIANOVÁ, Antónia. VYSKOČILOVÁ, Jana. *Třetí vlna v kognitivně-behaviorální terapii. Nové směry*. 1. vyd. Praha: Portál, 2018. s. 232. ISBN 978-80-262-1340-6.
- VIRTUE, Doreen. *V zajetí jídla*. 1. vyd. Praha: Synergie Publishing SE, 2012. s. 351. ISBN 978-80-7370-207-6.
- VIRTUE, Doreen. *Zbavte se svých kil bolesti*. Dotisk 1. vyd. Praha: Synergie CZ, 2009. s. 269. ISBN 978-80-7370-119-2.

Elektronické zdroje

HAVLÍČEK, Petr. Tipy a triky pro zdravé hubnutí [online]. 2014 - 2018 © Zhubnichytre.cz [cit. 12.03.2019]. Dostupné z <http://www.zhubnichytre.cz/>

Sekundární zdroje

<http://www.zhubnichytre.cz>

<http://www.svet-zdravi.cz>

<http://www.dr.frej.cz>

Abstrakt

Diplomová práce se zabývá problematikou zdravého životního stylu a výživy v souvislosti s prevencí vzniku civilizačních onemocnění. Popisuje příčiny vedoucí ke vzniku těchto nemocí, rizika a možnosti prevence. Upozorňuje na zásady správného stravování, úskalí různých diet, následky přejídání, nebezpečí nadváhy a obezity, negativní vliv stresu na naše zdraví, způsoby a zásady zdravého snižování nadváhy. Shrnuje rady a doporučení odborníků pro optimální skladbu jídelníčku, změnu životního stylu a význam správného dýchání, relaxace, pohybu, pozitivního myšlení a spánku pro zdraví. Praktická část obsahuje popis případu ženy trpící vysokou nadváhou a zdravotními obtížemi, analýzu příčin a projevů nezdravého životního stylu a stravování. Jsou uvedeny kroky k řešení situace i návrh vhodné terapie ke snížení stresové zátěže doporučený odborníkem. Je popsán průběh léčby a vyhodnocení rizik, jsou také navržena vhodná opatření k udržení optimální hmotnosti v budoucnu, včetně doporučení vhodného stravování. Práce poukazuje na problém nárůstu nadváhy a obezity a nebezpečí výskytu civilizačních onemocnění u současné populace jako na velmi aktuální téma a na potřebu širší informovanosti veřejnosti a prevence.

Summary

The diploma thesis deals with the issue of a healthy lifestyle and nutrition in connection with the prevention of civilization diseases. It describes the causes of these diseases, the risks and possibilities of prevention. It also draws attention to the principles of correct eating habits, the pitfalls of various diets, the consequences of overeating, the danger of overweight and obesity, the negative influence of stress on our health, and ways and principles of healthy weight reduction. It summarizes advices and recommendations of professionals for optimal composition of our diet, a change of lifestyle, and the significance of correct breathing, relaxation, exercise, positive thinking and sleep for health. The practical part contains a description of the case of a woman suffering from overweight and health problems, and an analysis of the causes and manifestations of an unhealthy lifestyle and diet. It provides steps for resolving the situation and a proposal of suitable therapy for reducing stress recommended by an expert. The work further describes a course of treatment and a risk assessment, and also proposes appropriate measures for maintaining an optimal weight in the future, including recommendations of a suitable diet. The thesis points out the problem of growing of overweight and obesity, and the danger of occurrences of civilization diseases among the current population as a very topical issue, as well as the need of necessity of wider public awareness and prevention.

Seznam příloh

Příloha č. 1: Kontakty a odkazy

Kontakty na odborná pracoviště:

Psychiatrická klinika VFN a 1. LF UK – Centrum pro léčbu poruch příjmu potravy,

<http://psychiatrie.lf1.cuni.cz/centrum-pro-diagnostiku-a-lecibu-poruch-prijmu-potravy>

Centrum přijímá dospělé pacientky i pacienty s PPP, s psychogenním přejídáním a komorbidními onemocněními (diabetes, poruchy osobnosti aj.), poskytuje internetové poradenství pro pacientky a rodiče patientek (chaty). Centrum zahrnuje lůžkovou část, denní stacionář a specializovanou ambulanci, věnuje se i výzkumu a výuce.

Vedoucí lékařkou je **prof. MUDr. Hana Papežová, CSc.**

Kontakt: Psychiatrická klinika VFN v Praze, 1. LF UK, Ke Karlovu 460/11,
121 08 Praha 2, Tel.: 224 961 111, 224 965 334-5, ambulance – tel: 224 965 221-2,
e-mail: sekretariat.psychiatrie@vfn.cz, info@psychiatrie.lf1.cuni.cz,

Denní stacionář pro pacienty s PPP – tel.: 224 965 347

Specializovaná ambulantní péče – krátkodobá ambulantní péče pro pacienty s PPP

PhDr. František David Krch, Ph.D. vede otevřené informativní fórum **Klub pro rodiče, příbuzné a partnery, Klub pro pacienty a zájemce o léčbu a Doléčovací skupiny** po ukončení hospitalizace, kde jsou nemocným i jejich příbuzní poskytovány informace o projevech a důsledcích PPP a o možnostech léčby, psychologické poradenství se zaměřením na psychosomatické obtíže, prevenci, či terapie.

Následná psychologická péče po intenzivní léčbě PPP – objednání na tel.: 281 012 674,
e-mail: krch.frantisek@vfn.cz.

Internetové diskusní skupiny (chaty) s odborníkem na PPP, on-line poradna na adrese www.pomocppp.cz.

E-clinic – Institut pro studium, prevenci a léčbu poruch příjmu potravy a komorbidních onemocnění, z. ú., je nezisková organizace, založená v roce 1992, do roku 2014 působila pod názvem *Svépomocná asociace psychogenních poruch příjmu potravy (SAAP)*, která ve spolupráci s Centrem pro PPP 1. LF UK a VFN v Praze a Denním stacionářem organizovala terapeutické skupiny pro rodiče, přátele a partnery nemocných PPP,

doléčovací skupiny, kluby pro pacientky i vzdělávání terapeutů. Zaměřuje se na podporu duševního zdraví a pomoc pro lidi s duševním onemocněním.

Zakladatelkou je **prof. MUDr. Hana Papežová, CSc.** z 1. LF UK a VFN v Praze, vedoucí Centra pro poruchy příjmu potravy ve VFN v Praze. Email: info@ecinstitut.cz.

Mezi projekty E-clinic z. ú. patří program www.healthyandfree.cz.

Centrum Anabell – nabízí odbornou pomoc a podporu osobám s poruchami příjmu potravy i jejich blízkým, poradny PPP, nutriční poradenství, ambulantní i terénní služby a internetové poradenství on-line.

Kontaktní centrum Anabell Praha, Baranova 33, Praha 3 – Žižkov. Tel.: 775 904 778

Kontakt: <http://www.centrum-anabell.cz>, e-mail: paha@anabell.cz, ipradna@anabell.cz, telefonická krizová pomoc – Linka Anabell – tel. 774 467 293

Psychoterapeutické centrum Lávka – psychoterapie (pomoc při řešení úzkosti, deprese, stresu, vyčerpání, nespavosti, psychosomatických potíží, aj.), **MBSR – mindfulness programy**, kurzy a semináře, mediace, doprovázení, on-line konzultace.

Kontakt: Kafkova 10, 160 00 Praha 6 – Dejvice. Tel.: +420 608 917 772 (Jan Honzík, PhD.), e-mail: info@centrum-lavka.cz, <http://centrum-lavka.cz>

Česká alzheimerovská společnost, o. p. s. (ČALS) vznikla v roce 1997, cílem ČALS je pomáhat lidem s demencí a těm, kteří o ně pečují. ČALS organizuje akreditované vzdělávací programy, otevřené přednášky (nejen) pro pracovníky ze sociálních služeb, kurzy pro rodinné pečující, konferenci Pražské gerontologické dny, aj. ČALS poskytuje dvě registrované sociální služby – **konzultace** (poradenství) pro lidi trpící demencí a jejich rodinné příslušníky či přátele a **respitní péči** (odlehčovací služba) v domácnostech.

Vydává informační materiály, letáky, brožury a publikace, koordinuje projekt **Dny paměti** zaměřený na včasnou diagnostiku Alzheimerovy choroby. Lidem s demencí a jejich rodinným pečujícím nabízí pomoc a podporu také v rámci **svépomocných skupin**, pro lidi s demencí jsou určeny skupiny s názvem Toulky pamětí a duší, pro rodinné pečující Čaje o páté. Spravuje webové stránky www.alzheimer.cz a www.gerontologie.cz.

Kontakt: Šimůnkova 1600, Praha 8 – Kobylisy, 182 00. Tel.: 283 880 346

Další užitečné odkazy

www.akv.sk – Ambulancia klinickej výživy – novinky ze světa výzkumu obezity, glykemický index, léčebné a redukční diety, stravovací režimy a filozofie, využití zdravé výživy v prevenci i podpůrné léčbě, informace o potravinách, výživových doplncích, nápojích, aj., doporučení k úpravě způsobu života při různých diagnózách

www.alzheimer.cz – stránky České alzheimerovské společnosti, o. p. s. (ČALS), otázky a videa o demenci, informace o kurzech pro poradce, kteří poskytují poradenství lidem s demencí a jejich rodinám, o setkáních svépomocné skupiny pro rodinné pečující aj.

www.anabell.cz – poradenství PPP, řešení akutních problémů souvisejících s PPP, nutriční poradenství, správná výživa, psychické problémy související se stravováním, jídelníčky, telefonická krizová pomoc, konzultace, terapie, kurzy, prevence, krizová intervence, podpora a kontakty na odborníky, psychiatry, psychology, aj.

www.celostnimedcina.cz – informační server o zdraví z pohledu celostní, přírodní medicíny, nemoci, prevence, lékařská poradna, výživa, přírodní léčba, výživové doplňky, zdravé recepty, knihy o zdraví

www.centrum-lavka.cz – Psychoterapeutické centrum Lávka, psychoterapie (pomoc při řešení úzkosti, deprese, stresu, vyčerpání, nespavosti, psychosomatických potíží, aj.), MBSR – mindfulness programy, kurzy, semináře, mediace, on-line konzultace

www.cskbt.cz – webové stránky České společnosti kognitivně behaviorální terapie (ČSKBT) obsahují i adresář českých terapeutů KBT, výcviky KBT, doporučenou literaturu

www.doktorka.cz – web zabývající se zdravým životním stylem obsahuje rady lékařů, terapeutů, odborníků ze zdravotnictví či z oboru fitness, databázi lékařů, kontakty na poradny (Poradna pro cvičení a zpevnování postavy, Poradna výživy a ájurvédské medicíny), informace o zdraví, nemocech, diagnózách, první pomoci, dietách, hubnutí, potravinových doplncích, články o zdravém životním stylu a zdravém pohybu (jóga), recepty na zdravá jídla

www.ecinstitut.cz – Institut pro studium, prevenci a léčbu poruch příjmu potravy a komorbidních onemocnění, z. ú., podpora duševního zdraví a pomoc lidem s duševním onemocněním. Jedním z projektů je program www.healthyandfree.cz

www.edap.org – National Eating Disorders Association – informace, rady, PPP aj. (AJ)

www.ferpotravina.cz – projekt Fér potravina – vysvětlení obsahu etiket potravin, jejich kvality a složení, s označením potravin známého původu, bez aditiv, největší databáze

potravin na našem trhu a přehled "Éček" v potravinách, lze zde zkontrolovat kalorickou hodnotu potravin včetně množství obsaženého tuku, bílkovin a sacharidů, recepty podle výživových skupin, tipy na zdravé vaření, recepty, aplikace pro nákup potravin bez „éček“, databáze potravin a „Éček“, informace o potravinách, výživě a zdravém životním stylu

www.gerontologie.cz – informační servis o možnostech zdravotně-sociálních služeb pro seniory, databáze na stránkách České alzheimerovské společnosti www.alzheimer.cz. Obsahuje kontaktní centra ČALS, kontakty na lékaře, domovy pro seniory, lůžková zdravotní zařízení, krátkodobé pobyty pro lidi s demencí, denní stacionáře, hospice, dále také kurzy pro rodinné pečující, konference a vzdělávací akce ČALS akreditované MPSV

www.glycemicindex.com – webová stránka University of Sydney – glykemický index každé potraviny, informace a knihy o GI (AJ)

www.healthyanffree.cz – internetový projekt prevence a včasné intervence poruch příjmu potravy, web pro širokou veřejnost, lifestyle, zdravý životní styl, svépomocné programy, hubnutí, diety, workshopy, anonymní terapeutické chaty, seznam linek krizové pomoci

www.help24.cz – portál o psychologii a duševním zdraví, psychologická poradna, terapie, databáze psychologů, úzkostné poruchy, informace o depresi, psychologické testy, terapie svépomocí (jóga v denním životě, uvolňovací cviky, relaxace, aj.)

www.hravezijzdrave.cz – portál průvodce zdravým životním stylem pro děti a rodiče, zdravá výživa, recepty, on-line poradna, sebekoučink pro rodiče, zdravé hubnutí

www.hubnuti4you.cz – zdravé hubnutí, výživa, poruchy příjmu potravy

www.idealni.cz – informační portál zaměřený na poruchy příjmu potravy garantovaný odborníky poskytuje informace o mentální anorexii, bulimii a záchvatovitém přejídání, kontakty na odbornou pomoc, doporučení, jak pracovat s jídelníčkem, rady odborníků i odkaz na internetovou poradnu

www.kaloricketabulky.cz – aplikace, která umožní snadno a zdarma ukládat veškeré snědené potraviny a provedené aktivity, pomůže detailně sledovat každodenní energetickou spotřebu, obsahuje katalog potravin, přehled vitamínů, minerálních látek a jejich vlivu na zdraví, přehled nevhodných potravin a „éček“, recepty

www.lekari-online.cz/psychologie-psychiatrie/lekari/ – portál s kontakty na lékaře podle oborů a podle města, lékařské obory a specializace, odborné informace, články, psychologické a psychiatrické vyšetření, psychiatrická poradna, nemoci a problémy – PPP, Alzheimerova choroba a ostatní demence, poruchy spánku aj.

www.cs.medlicker.com – články o KBT, sekce: Zdraví od A do Z, léčiva, rodina, medicí, zdravý životní styl, novinky v medicíně

www.mbsr.cz – informace o programu Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), vědecky ověřeném programu pro posílení psychické i fyzické odolnosti, zdraví a snižování stresu, výzkumy, studie a články o mindfulness, odkazy na média, rozhovory, informace o kurzech, přednáškách a seminářích v Praze (Univerzita Karlova, Celetná 20, Praha 1) i v Brně, o setkáních zájemců o praxi všímavosti a vhladu aj.

www.renita.cz – stránky nutriční poradny ReNiTa, informační servis pro odbornou i laickou veřejnost, web pro nutriční terapeutky, pracovníky nemocnic, domovů seniorů, sociálních zařízení a léčeben, kteří se podílejí na zajišťování kvalitních stravovacích služeb a poskytování kvalifikované nutriční péče

http://www.stob.cz – informace o aktivitách STObu, články o výživě, zdravém životním stylu a rozumném hubnutí. Komplexní program Sebekoučink, s moduly Jídlkoučink a Fitkoučink a Psychokoučink k trénování změny ve stravovacích a pohybových návycích, kurzy snižování nadváhy, cvičení, redukčně kondiční pobyty a pomůcky na hubnutí

www.stobklub.cz – portál o hubnutí, kurz zdravého hubnutí, recepty STObu, zdravá strava – databáze potravin, sebekoučink, psychologické aspekty hubnutí – metodika KBT, rady, články o výživě, kurzy, cvičení, diskuze

https://www.varimezdrave.cz – recepty a články o vaření, poradenství pro změnu životního stylu spojené se zdravým vařením, informace o vaření bez cukru, recepty bez bílého cukru, vhodné i pro alergiky, kurzy zdravého vaření, kurz *Cukroví bez cukru* aj.

http://www.vimcojim.cz – informace o vhodném výběru potravin a zdravém životním stylu, recepty, články o zdraví, o výživě, o pohybu, databáze potravin, logo Vím, co jím je uváděno na balení potravin, jejichž složení splňuje definovaná nutriční kritéria. Program *Vím, co jím a piju*, edukativní projekt *Akademie zdravého životního stylu* aj.

www.zjistijakzhubnout.cz – výživová poradna NATURHOUSE, jídelníček na míru pro zdravé hubnutí, analýza složení těla, odborná výživová doporučení, konzultace

www.zdravi-stihli.cz – výživové poradenství a změna životního stylu, diagnostika, analýza těla, konzultace, programy na míru, BMI kalkulačka, informace o správném způsobu stravování, výživová doporučení MUDr. Hany Mojžišové a doporučení vhodného pohybu

Příklady volně dostupných energetických kalkulaček

Kalorické tabulky potravin: <http://www.kaloricketabulky.cz/> <http://www.kaloricke-tabulky.cz/nastroje/denni-kaloricky-prijem/>

Kalkulačka energetického příjmu a výdeje: <http://www.mte.cz/kalkulacka.htm/>

Kalkulačka příjem/výdej: <http://www.indigo.cz/clients/szu/kviz/kalkulacka/>

Energetická hodnota potravin: <http://www.hubnuti-jak.cz/potraviny/>

Kalkulačka BMR – výpočet bazálního metabolismu: <http://www.mte.cz/bmr.php>

Uvedené odkazy na kalkulačky jsou obsaženy v e-booku Tipy a triky pro zdravé hubnutí, v on-line kurzu P. Havlíčka na <http://www.zhubnichytre.cz>