

# Jíme ve spěchu a většinou nezdravě

Jaký je váš jídelníček? Jíte v pohodě, nebo ve spěchu? Znáte zásady správné výživy? Otázek je daleko víc a každý bude na ně mít své odpovědi. Ve většině, podle lékařského průzkumu, ale platí, že jíme ve spěchu, na jídelníčku jsou až příliš často nezdravé uzeniny a tučná jídla a výběru potravin nevěnujeme potřebnou péči.

Lékaři dokonce zjistili, že informace o správné a zdravé výživě a zdravém životním stylu nejsou v české společnosti dostatečně rozšířené, a to i přesto, že z různých zdrojů, hlavně

Tři čtvrtiny lidských nemocí jsou způsobeny nesprávnou výživou

prof. MUDr. Štěpán Svačina

internetu, lidé čerpají mnoho informací. Tam ale spíše převažují články o nesprávných dietách, navíc často spojené s reklamou na potravinové doplňky. A když už o zdravém stylu povědomí mají, jen zlomek z nich se doporučeními opravdu řídí.

„Přitom víme, že tři čtvrtiny lidských nemocí jsou způsobeny nesprávnou výživou. Na základních školách se sice vyučuje výchova ke správnému životnímu stylu, ale žáci se nic nedovědí například o prevenci aterosklerózy, cukrovky či nádorových onemocnění,“ říká prof. MUDr. Štěpán Svačina, přednosta III. interní kliniky 1. LF UK a Všeobecné fakultní nemocnice v Praze. Lépe na tom nejsou ani studenti středních škol.

„Potraviny a nápoje bohaté cukry, živočišnými tuky nebo soli vytvářejí biologickou závislost, protože nám chutnají a způsobují pocit pohody. Aby tato pohoda byla stabilní, potřebujeme je stále ve větší míře,“ uvádí



Ilustrační fotoPRAVO – Rudolf Voleman

doc. MUDr. Dana Müllerová, proděkanka LF UK v Plzni.

Na druhé straně jejich nadbytek v naší stravě, zvláště v situacích, kdy není dostatečný pohyb, je rizikový pro zdraví. Nejhorší je, že přibývá dětí a hlavně dospívajících a dospělých s obezitou a jejími komplikacemi, jako jsou cukrovka, vysoký tlak a řada dalších, které vedou ke snížení kvality i délky života.

„Proto řada zemí zlepšuje nabídku potravin se sníženým obsahem soli, cukru a živočišných tuků. Chceme-li se snažit o dobré zdraví národa, pak není možný jiný trend. Pro správnou výživu potřebujeme nabídku a dostupnost vhodných potravin, jejichž

kvalitu by měl usměrňovat stát,“ dodává doc. Müllerová.

## Jídelníček se mění těžko

V zásadě platí, že zdravá strava se má skládat především z kvalitních bílkovin, dostatek ovoce a zeleniny a kvalitních tuků, zejména rostlinných a rybích.

Problémem ale je kuchyňská úprava potravin, která může zdraví prospěšné jídlo ho změnit v nezdravé. Nejškodlivější je smažení, pečení a uzení, kdy se při takové tepelné úpravě vytvářejí v jídle karcinogenní (rakovinotvorné) látky.

„Pokud by lidé dodržovali zásady zdravé výživy – tedy jedli

kvalitní netučné maso, ryby, dostatek ovoce a zeleniny, vyhýbali se moučným a tučným jídlům a potraviny jen vařili a dusili, byli by nejspíš zdraví,“ říká prof. Svačina. Například ryby jí většina lidí jen na Vánoce a přitom by měli být na jídelníčku minimálně jednou týdně.

Česká kuchyně také obsahuje nezdravá tučná jídla s velkým obsahem živočišného tuku.

K nesprávné skladbě stravy přispívá i poměrně velký podíl smažených jídel a uzenin – ke zdraví neškodlivějším jídlům patří hranolky a uzeniny.

Podle prof. Svačiny tyto poznatky řada lidí sice už má, ale nedokáže svoje stravovací návy-

ky změnit a z jídelníčku nezdravé, ale chutnající jídlo vyřadit. Zkrátka zvyk je železná košile.

## Investice do zdraví

Nedostatek vůle změnit nejen stravovací návyky, ale celý životní styl je podle děkana I. LF UK prof. MUDr. Aleksiho Šeda obecnějším problémem. „Pacienti očekávají od lékařů účinnou léčbu, ale ne vždy jsou ochotni podstupovat ‚nepohodlivé‘ režimové opatření a prevence. A přitom právě například ‚dieta všedního dne‘ je zásadní investicí pro naše zdraví,“ říká prof. Šedo.

Pokud jde o dodržování různých diet (vegetariánství, veganství, paleodieta, krabičková

dieta, syrová strava atd.), nabádá prof. Svačina k opatrnosti. Řada z nich má podle něj sice zdravé jádro, ale při jejich dlouhodobém držení hrozí organismu, že se mu nedostanou potřebné živiny. Např. vegetariánská (bezmasá) strava je pro dospělého celkem zdravá, pokud se živočišné bílkoviny nahrazují dostatečně rostlinnými, určitě ale není vhodná pro děti. Ty potřebují pro svůj vývoj i bílkoviny živočišné.

## Výživoví poradci

Lidé stále častěji vyhledávají výživové poradce, a to zejména tehdy, když chtějí zhubnout. Jenže pozor – výživové poradenství může podle platné legislativy poskytovat kdokoliv, kdo splňuje všeobecné podmínky k získání živnostenského oprávnění. Není tedy zdravotní službou a nepatří mezi regulovaná nelékařská zdravotnická povolání.

Mezi výživovými poradci tak existují velké rozdíly. Obvykle bývají absolventy různých kurzů, protože jim certifikát o absolvování kurzu slouží především k prokázání odbornosti svým klientům.

Většinou ovšem postrádají jakoukoliv skutečnou praxi. Pokud na základě rozhovoru a neinvazivní diagnostiky nabízejí i potravinové doplňky, jsou s velkou pravděpodobností jejich distributory. Přesto je důvěra ve výživové poradce velká a lidé je považují za odborníky.

Ti, kdo chtějí zhubnout, by se raději měli svéřit do péče nutričních terapeutů. Na rozdíl od výživových poradců totiž patří k regulovaným zdravotnickým nelékařským povoláním a nesou za své doporučení odpovědnost.

Jíst zdravě a mít dostatek pohybu sice není žádná věda, ale na druhé straně je to asi to nejtěžší, protože znamená opustit staré zvyky. Benefit v podobě pevného a stálého zdraví je však tak obrovský, že stojí za to se nad svým jídelníčkem zamyslet.