

TERAPIE JÍDLEM

Lockdown spouště lidí rozhodil nejen pracovní, ale i stravovací režim. Naučte se nově přemýšlet nad tím, co jíte, a budete zdravější, výkonnější a šťastnější. Jak na to, ví předseda České asociace nutričních terapeutů Martin Krobot.

TAĀANA LYSKOVÁ, FOTO: TOMÁŠ ŠKODA

Jak jíst zdravě, už všichni dobře víme. Zelenina je lepší než buček, ovoce zdravější než kobliha a dva litry vody denně prospěšnější než hrnky kávy a martini na ledu. Alespoň pro účely tohoto článku. K tomu už jsme slyšeli, že má naše tělo rádo, když dostává jídlo pravidelně. Jenže věci nejsou vždycky tak, jak by měly být,

a realita nás občas dokáže pěkně potrápit: dárky nenosí Ježíšek, lži vítězí nad pravdou a odpolední svačinku přesně ve 3:15 si tu a tam nestihneme dát ani tady ve Forbesu. A víme, že nejsme jediní.

„Scénář, kdy ráno vstanete, rychle odběhnete do práce, místo snídaně si dáte kafe, ideálně s cigaretou, pracujete 12 hodin denně, večer přijdete

domů a hladový vyjíte lednici, než se totálně vyčerpaný dostanete do postele, je ten nejhorší ze všech. Ale taky úplně běžný,“ popisuje Martin Krobot, jeden ze zakladatelů a předseda České asociace nutričních terapeutů, který zároveň přednáší na Lékařské fakultě Masarykovy univerzity v Brně. „Jenže takhle se dlouhodobě fungovat nedá.“ Kromě očividných problémů, jako je přírůstek hmotnosti nebo zažívací potíže, nám podle něj hrozí hlavně snížení kvality spánku, nedostatek pozornosti nebo snížení výkonnosti. Dlouhodobě si tím zaděláváme na kardiovaskulární onemocnění, diabetes a další chronické potíže.

„Základní doporučení by bylo uvědomit si, že je strava důležitá,“ radí Martin Krobot. „Dám takový příklad. Lidé, kteří se jen pro svůj pocit rozhodnou vyřadit lepek nebo nejíst maso často, uvádějí, že jsou na jednou mnohem energičtější nebo se celkově cítí lépe. Z toho pak plynou různé mýty, že když nebudete jíst pečivo, tak se vám zázračně změní život a vy budete zdravý. Samozřejmě se může stát, že vám konkrétně lepek dělal špatně. Ale spíš je důležité to, že člověk najednou úplně změní způsob, jakým přemýšlí nad jídlem. Pokud máte příšernou stravu, létáte po fastfoodech, a najednou chcete přestat jíst lepek, většinou nezačnete tím, že si v tom fastfoodu řeknete o bezlepkovou bulku. Naopak nad tím, co jíte, začnete přemýšlet celkově – vyřadíte smažená jídla, zapojíte zeleninu, a až k tomu vyřadíte ten lepek. A to nezávisle na vyřazení lepku způsobí, že se budete cítit lépe.“

Výživa navíc nesouvisí jen s jídlem samotným. „Je hlavně součástí toho, jak trávíme čas s ostatními,“ říká terapeut a doporučuje veškeré změny v jídelníčku dělat tak, aby byly alespoň v nějakém kompromisu s naším režimem, protože jinak jsou dlouhodobě neudržitelné. Jednoduše řečeno: nemůžeme čekat, že

budeme jíst jen saláty, když dobře víme, že každý týden chodíme s obchodními partnery na steak.

„I proto se spouště lidí během pandemie naprosto zhroutil stravovací režim,“ popisuje Krobot. „Podle výzkumů asi polovina lidí jedla během lockdownu více. Bylo to jednak tím, že častěji trpěli depresemi nebo úzkostí, ale taky tím, že se jim prostě od základu změnil život: dříve byli zvyklí chodit do práce, tam mít zajištěný oběd, po práci jít s přáteli na večeri... A najednou to byli lidé, kteří se ocitli doma,“ doplňuje.

V roce 2021 nás pár lockdownů nejspíš ještě čeká. Letos nás ale už nic nepřekvapí. Tady je proto několik zásad Martina Krobota, díky kterým je prožijeme o něco klidněji, spokojeněji a hlavně zdravěji:

• **Pravidelnost, pestrost, přiměřenost.** Lidské tělo potřebuje pro běžné fungování spoustu živin, které dokážete snadno pokrýt, pokud zařadíte všechny základní skupiny potravin – celozrnné obiloviny, ovoce a zeleninu, luštěniny, ořechy a semena, mléčné výrobky, vejce, maso. V případě vynechání některé z nich (třeba z filozofických důvodů) může nutriční terapeut pomoci s náhradou živin.

• **Při práci nakrmte především mozek.** Na výkon má nepřímo vliv obrovská spousta živin, ať už to jsou kvalitní bílkoviny, tuky, vitaminy, nebo minerální látky. Z hlediska centrální nervové soustavy, která je pro náš výkon zásadní, je třeba zmínit i slavné omega-3 mastné kyseliny, kterých lidé mívají obecně nedostatek a které najdete především v rybím tuku a vlašských ořechích. Lidský mozek navíc funguje nejlépe, když má dostatečný přísun tekutin ve formě pitné vody, slabých minerálních vod, neslazených čajů nebo ředěných ovocných šťáv.

• Jídlo není středem vesmíru.

Proto netlačte na pilu, nenuťte se do přísných diet ani nesledujte nejnovější superpotravinu. Je zbytečné se hnát za chia semínky, goji a zeleným ječmenem, pokud zároveň zapomenáme na základní věci jako ovoce, zeleninu a luštěniny a většinu jídelníčku tvoří uzeniny a smažená jídla.

• I jídlo pro uklidnění může být kvalitní.

Každý občas zažíváme dno a spousta z nás sází při úlevě na jídlo, které jej dělá o něco snesitelnějším. Pokud proto víte, že nějaké jídlo pro zahnání smutku potřebujete, ovlivníte to jen těžko. Nad čím ale kontrolu máte, je to, co si pro zahnání splínu vyberete. Namísto mléčné čokolády příště zkuste tu s větším obsahem kaka, smažený hamburger vyměňte za čínu se spoustou zeleniny.

• **Vybírejte si.** Nejen co jíte, ale i čemu věříte. Sociální sítě, blogy, knihy, časopisy – výživa je moderní téma a potřebu o ní mluvit mají všichni. Ne všichni k tomu však mají dostatek ověřených informací. Hlídejte si vzdělání influencerů, zdroje, ze kterých čerpají články, a nevěřte jakýmkoli zaručeným receptům. Pro základní informace o výživě zkuste třeba Národní zdravotnický informační portál.

• **Najděte si terapeuta.** Alespoň toho nutričního. Jen ten má totiž na rozdíl od výživového poradce kromě zdravé populace kompetenci pracovat i s lidmi s diabetem, kardiovaskulárními problémy a dalšími onemocněními. To první, co bude chtít vidět, je váš jídelníček, který vyhodnotí pomocí speciálního softwaru. Z odběru krve se toho totiž dá o výživě, i přes líbivé reklamy různých společností, které slibují testy minerálních látek a potravinových intolerancí, zjistit jen poměrně málo. **F**