Jak více jíst a méně vážit?

„Hubnutí“

= **komplexní a dlouhodobý (trvalý) proces snížení a udržování tělesné hmotnosti změnou způsobu stravování**

- v širším pojetí změna životního stylu, denního režimu a náhledu na stravování -> snížení hmotnosti je „pouze“ jeden z pozitivních vedlejších efektů (...zlepšení zdraví, prevence civilizačních chorob, formování postavy, zlepšení psychiky...)

- stěžejní význam **motivace**

Co „hubnutí“ není

- dieta dle předem připraveného seznamu „zakázaných“ a „povolených“ potravin a s předepsaným množstvím jídla

- užívání zázračných preparátů

- časově omezená změna stravování s návratem k původnímu způsobu stravování (riziko „jojo efektu“)

- hladovění nebo askeze

Jak na to? (záchytné body)

1) Pochopení a aplikace významu přirozené vlákniny ve stravě

2) Pochopení a aplikace významu energetického (sacharidového) metabolismu při sestavování jídelníčku

3) Minimalizace „nevhodných“ potravin v jídelníčku a jejich nahrazení potravinami „vhodnými“ a „neomezenými“

4) Pohyb

Vláknina

- nestravitelná součást stravy

- vláknina rozpustná x nerozpustná ve vodě

- minimálně energeticky využitelná x pozitivně ovlivňuje energetický metabolismus sacharidů

- obsah pouze v rostlinných potravinách

Význam

- čistí trávicí trakt, zachytává škodliviny
- snižuje hladinu cholesterolu v krvi
- váže vodu, zvětšuje objem tráveniny, urychluje nástup pocitu nasycení
- zvětšuje objem stolice, ředí škodliviny, urychluje pohyb tráveniny, usnadňuje vyprazdňování
- zpomaluje vstřebávání sacharidů do krve
- „snižuje“ energetickou hodnotu potravin

Zdravotní výhody

- prevence rakoviny zažívacího traktu
- prevence zácpy
- prevence a léčba cukrovky II. typu
- zmírnění hemoroidů
- prevence kardiovaskulárních chorob
- omezuje tvorbu žlučových kamenů

Obsah vlákniny potravinách

- nejbohatší zdroje: luštěniny, celozrnné obiloviny, ovoce, zelenina, houby, ořechy, semena

- potraviny chudé na vlákninu: rafinované obiloviny a výrobky z nich, cukrovinky, živočišné potraviny (vlákninu neobsahují)

- doporučená denní dávka – 25 – 30 g/den

Potravina	Rozpustná	Nerozpustná	Celková
Jablka	5,6 – 5,8	7,2 – 7,5	**12,8 – 13,3**
Broskve	4,1 – 7,1	3,4 – 6,4	**7,5 – 13,5**
Jahody zahradní	5,1 – 7,7	6,8 – 10,6	**11,9 – 18,3**
Pomeranče	6,5 – 8,9	3,9 – 5,2	**10,4 – 15,0**
Mrkev	4,4 – 14,9	10,4 – 11,1	**14,8 – 26,0**
Zelí	13,5 – 16,6	4,2 – 20,8	**27,6 – 37,4**
Rajčata	0,8 – 3,5	3,2 – 12,8	**6,7 – 13,6**
Hrášek zelený	5,9	15,0	**20,9**
Fazole	7,2 – 12,4	9,1 – 9,6	**16,8 – 21,5**
Brambory syrové	2,8 – 3,5	2,4 – 3,2	**5,2 – 6,7**
Mouka pšeničná bílá	2,0	1,2	**3,2**
Mouka pšeničná celozrnná	2,6	7,7	**10,3**
Chléb pšeničný	1,6 – 2,7	1,1 – 2,9	**2,7 – 5,6**
Chléb žitný	6,7	6,6	**13,3**
Kukuřičné lupínky	0,2 – 0,4	0,5	**0,7 – 0,9**

Význam vlákniny pro hubnutí

- přináší dřívější pocit nasycení při relativně menším objemu zkonzumované stravy -> nižší energetický příjem

- rozkládá vstřebávání sacharidů do krve do delšího časového úseku -> oddaluje nástup hladu

- vysoký podíl potravin bohatých na vlákninu snižuje celkové množství zkonzumovaných tuků a také celkový energetický objem stravy

- urychluje trávení a metabolismus, usnadňuje vyprazdňování

Další zásady

- dodržovat pitný režim (vláknina váže vodu)
- důkladně kousat
- nezvyšovat objem vlákniny v jídelníčku skokově

Vlákninové koncentráty

- používat pouze jako doplněk
- nenahrazují potraviny přirozeně obsahující vlákninu
- hlídat dávkování
- konzumovat současně s potravinami

Energetický (sacharidový) metabolismus

- sacharidy představují převažující část energetického příjmu -> jejich metabolismus ovlivňuje tělesnou hmotnost

- rozhodující je druh přijímaných sacharidů, jejich množství, rozložení příjmu v čase a stupeň rafinace potraviny (množství přirozené vlákniny)

- cíl: rozložit vstřebávání sacharidů do delší doby -> stabilizovat hladinu cukru v krvi -> snížit energetický příjem

Druhy sacharidů ve stravě

1) Jednoduché sacharidy – glukóza, fruktóza, sacharóza, laktóza...

2) Složené sacharidy (polysacharidy) – škroby, vláknina

Glukóza (hroznový cukr)

- přirozený obsah ve sladkém ovoci
- 50 % obsah v sacharóze, složka polysacharidů, metabolizuje se i z tuků a bílkovin
- přechází do krve, ze které zásobuje buňky energií
- negativní účinky při přebytku způsobeným nadměrnou konzumací sacharózy a ostatních živin – nárůst glykémie, tvorba tukových zásob

Fruktóza (ovocný cukr)

- obsah ve sladkém ovoci, některé zelenině, medu
- 50 % obsah v sacharóze
- metabolizuje se v játrech na tuk, nevyvolává pocit nasycení
- negativní účinky při konzumaci rafinovaných izolovaných forem: glukózo-fruktózového sirupu a sacharózy
- konzumace ovoce díky vysokému obsahu vlákniny a enzymů výhodná

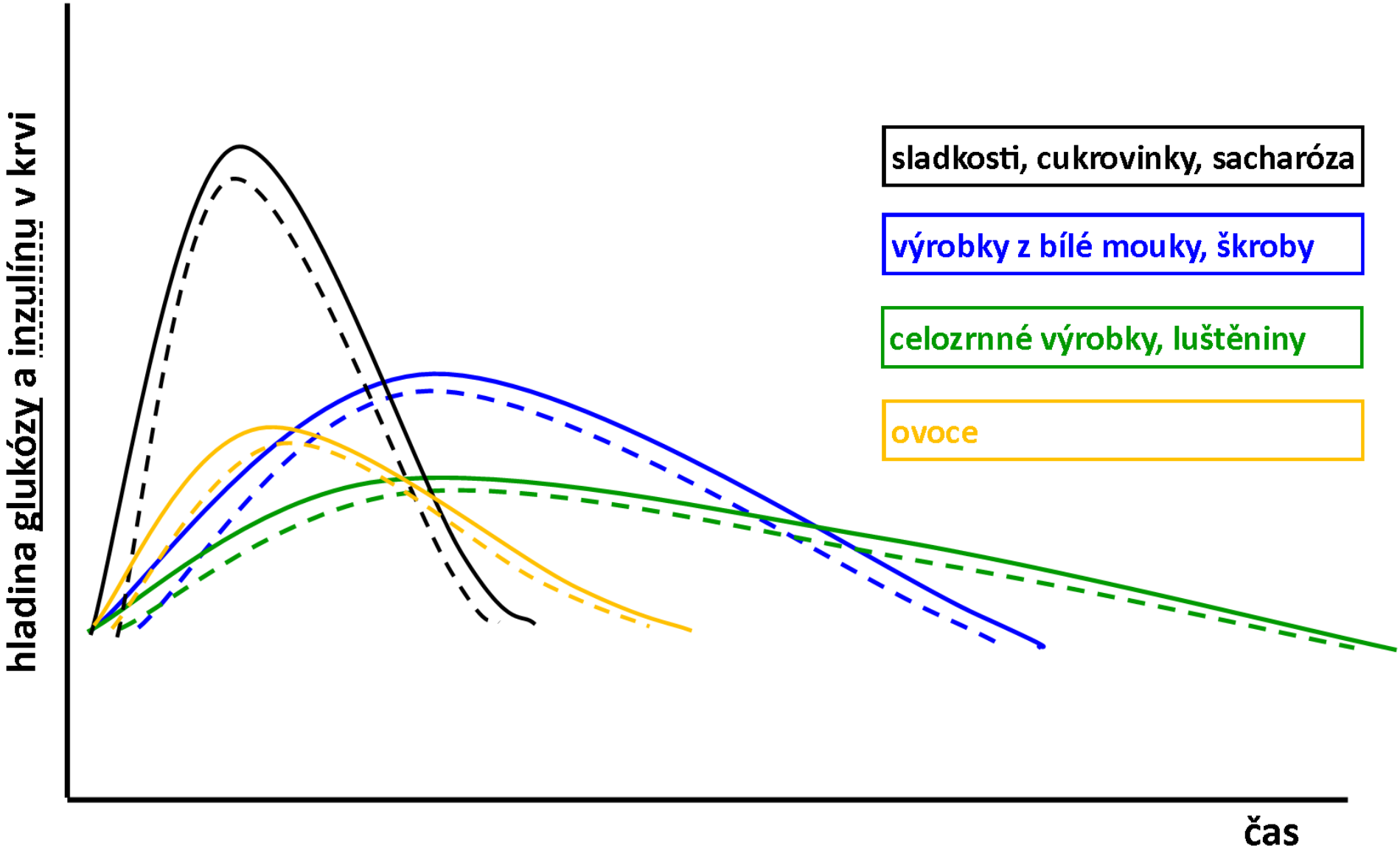
Sacharóza (řepný cukr)

- obsah ve sladkostech, cukrovinkách, používán v kuchyni
- dvousložkový sacharid (glukóza + fruktóza)
- jednoznačně negativní působení

Škrob

- polysacharid obsažený v obilovinách, luštěninách, zelenině, bramborách...
- dlouhý řetězec molekul glukózy, na které se štěpí
- energetický metabolismus škrobů je závislý na druhu potraviny a stupni rafinaci – množství vlákniny a ostatních složek

Způsob přestupu cukrů do krve při konzumaci různých druhů potravin



1) sladkosti, cukrovinky, sacharóza – „rychlý“ metabolismus, minimum vlákniny, vysoká energetická hodnota, minimum minerálních látek a ostatních mikroživin (prázdná energie), většinou současně vysoký obsah tuků, prudké výkyvy glykémie, přetěžování inzulinového komplexu, kyselinotvorné potraviny

2) rafinované obiloviny (výrobky z bílé mouky), čisté škroby – metabolismus „rychlejší“ než u přirozených celozrnných potravin, minimum vlákniny, vysoká energetická hodnota, výrazně nižší obsah minerálních látek a ostatních živin, kyselinotvorné potraviny

3) celozrnné obiloviny, luštěniny – „pomalý“ metabolismus, odpovídající obsah vlákniny, odpovídající energetická hodnota, vysoký obsah minerálních látek a ostatních živin, odpovídající zastoupení „zdravých“ tuků, stabilizují glykémii, nejšetrnější k inzulinovému komplexu, většinou zásadotvorný účinek

4) ovoce – přes obsah jednoduchých sacharidů metabolismus „pomalejší“ (maximum vlákniny), nižší energetická hodnota (vysoký obsah vody), vysoký obsah minerálů, vitaminů a enzymů, zásadotvorné potraviny

Energetická hodnota potravin

- pouze informativní charakter
- nezohledňuje druhy a původ hlavních živin (sacharidů a tuků), obsah vlákniny atd.
- nezohledňuje rozložení energetického příjmu v čase, individualitu člověka atd.
- započítává energetickou hodnotu živin, které nevstupují do energetického metabolismu přímo (bílkoviny)

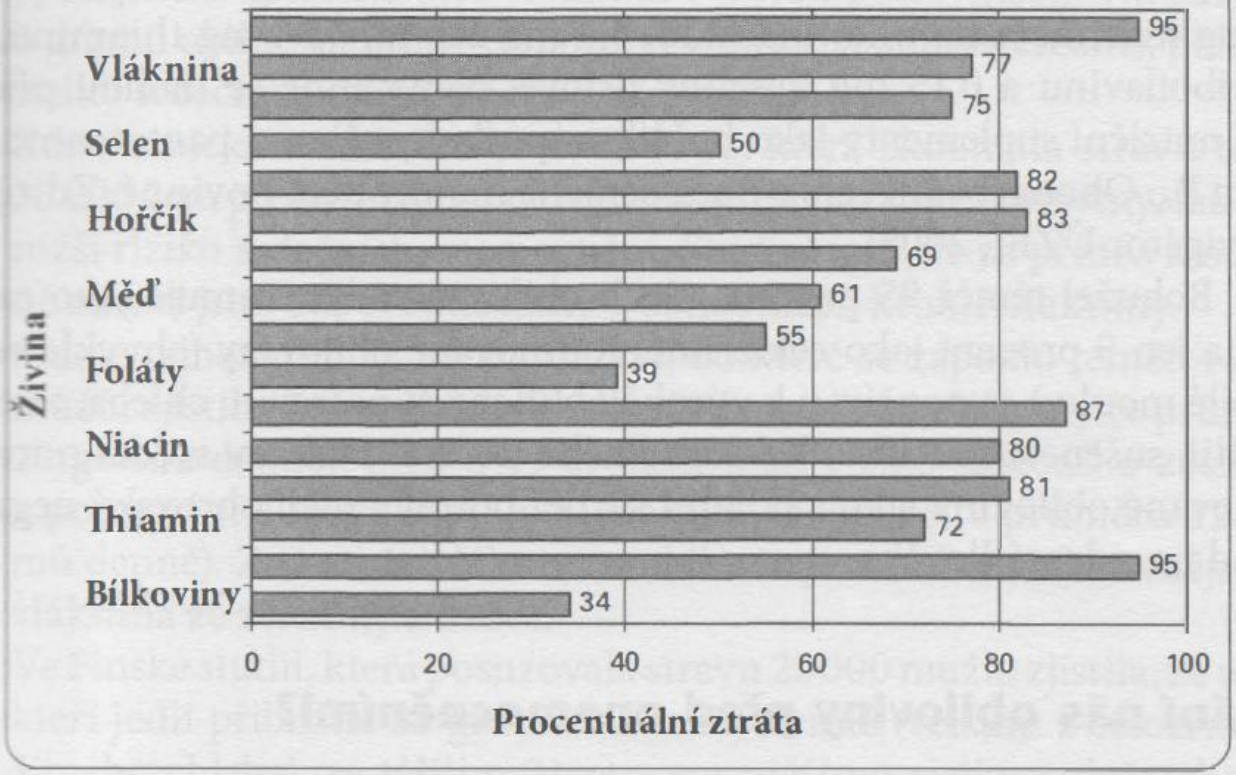
Celozrnné potraviny

- potraviny z celého obilného zrna (nerafinované) = přirozené

- lepkové obilniny (pšenice, žito, ječmen, oves), bezlepkové obilniny (rýže, jáhly, kukuřice...), pseudoobilniny (pohanka, laskavec...)

- zejména u lepkových obilnin převažují na trhu rafinované formy zpracovávaných potravin (mouky, těstoviny, pečivo...), ale např. i u rýže (loupaná rýže x rýže natural)

Procentuální ztráta živin při výrobě bílé mouky



Bílkoviny	34	66	Foláty	39	61	Selen	50	50
Vitamín E	95	5	Kyselina panthotenová	55	45	Zinek	75	25
Thiamin	72	28	Měď	61	39	Vláknina	77	23
Riboflavin	81	19	Železo	69	31	Fytochemikálie	95	5
Niacin	80	20	Hořčík	83	17			
Vitamín B_6	87	13	Mangan	82	18			

Zdroj: MELINOVÁ, V., DAVISOVÁ, B.: Průvodce (začínajícího) vegetariána

Terminologie - pečivo

- celozrnná mouka – vzniká semletím celého zrna (včetně otrub a klíčku)

- celozrnný výrobek = výrobek s min. 80 % zastoupením celozrnné mouky

- celozrnné pečivo – balené chleby s tímto označením (malé zastoupení na trhu), kusové pečivo – zcela výjimečně (ve většině případů klamání zákazníka nebo pseudonázvy – cereální, vícezrnné, tmavé atd.

- grahamová mouka – bílá mouka s přídavkem otrub (neznámý poměr)

- řešení – domácí pečení z celozrnné mouky v domácí pekárně nebo v troubě (bez chemických aditiv, s přídavkem dalších cenných složek – semínka, ořechy, koření, klíčky atd.)

- kváskové pečivo – pečivo s lepší stravitelností x většinou z bílé mouky

- bezlepkové pečivo – většinou s vysokým zastoupením rafinovaných škrobů

Ostatní celozrnné potraviny

- ke všem rafinovaným obilovinám (výrobkům z bílé mouky) existuje celozrnná varianta, příp. možnost ji připravit (z celozrnné mouky) – těstoviny, knedlíky, pečiva, těsta...

- většina ostatních obilovin přirozeně celozrnných nebo se rafinace využívá jen málo – oves (ovesné vločky), kukuřice...

- část obilovin se vyrábí loupáním tvrdé slupky, zbývající část zrna ještě stále bohatá na vlákninu – jáhly, pohanka...

- u rýže důležitá terminologie – rýže natural (= neloupaná rýže), ostatní názvy (jasmínová, basmati apod.) pouze označení odrůd loupané rýže

- mezi celozrnné potraviny je možné zařadit i luštěniny, ořechy a semínka

Metabolismus tuků

- rozhodující druh a množství v jídelníčku

- vysoká energetická hodnota x nepostradatelná složka stravy

- kromě vlivu na energetický metabolismus i velký dopad na ostatní zdravotní aspekty (civilizační choroby)

- v případě přebytku významným způsobem zvyšují energetický příjem

1) Prospěšné tuky

- většina rostlinných tuků (s výjimkou palmového oleje a ztužených rostlinných tuků) – obsah nenasycených mastných kyselin, přirozeně bez cholesterolu

- nejpříznivější příjem v celých přirozeně tučných potravinách (bez rafinace) – ořechy, semena, tučné plody (avokádo), luštěniny, celozrnné obiloviny

- omezeně – kvalitní rostlinné oleje (panenské pro studenou kuchyni x rafinované oleje pro tepelnou úpravu)

- kromě mastných kyselin (omega 3 a omega 6) i obsah dalších důležitých živin (vit. E, minerály, antioxidanty, vláknina) u přirozeně tučných rostlinných potravin

2) Neprospěšné a škodlivé tuky

- většina živočišných tuků (obsah nasycených MK, cholesterolu, absence vlákniny a ostatních ochranných látek) – sádlo, máslo, tučné mléčné výrobky, tučná masa, vnitřnosti...

- palmový olej (aditivum do většiny průmyslově zpracovávaných potravin)

- „trans“ tuky – v dlouhodobě tepelně opracovávaných potravinách (fastfood, chipsy...) a přirozená součást živočišných tuků

- ztužené tuky – většinou velký podíl palmového oleje

Metabolismus bílkovin

- do energetického metabolismu vstupují spíše okrajově

- v organismu jsou využívány dle aktuální potřeby, přebytky se vylučují (-> zátěž pro ledviny)

- v dnešní době hrozí často přebytek, nikoli nedostatek bílkovin!

- vhodnými zdroji je možné nahradit část nevhodného energetického příjmu (zejména tuků)

1) Vhodné zdroje:

- široká škála rostlinných potravin – luštěniny, celozrnné obiloviny, zelenina, ořechy, semena...případně rostlinné alternativy masných a mléčných výrobků (tofu, tempeh, seitan, klaso...)

- kromě dostatečného zásobování bílkovinami i obsah dalších výhodných živin (vláknina, minerály, vitaminy, zdravé tuky, složené sacharidy...)

2) Méně vhodné zdroje:

- většina živočišných potravin – současně obsah škodlivých živin (cholesterol, nasycené tuky, absence vlákniny a ochranných látek)

- riziko vysokobílkovinnových diet!

„Neomezené“ potraviny

- nízká energetická hodnota, vysoký obsah vlákniny, vody, minerálních látek, vitaminů a antioxidantů, nízký obsah tuků a sacharidů, nízký glykemický index, velký sytící účinek, velký ochranný potenciál

- konzumovat jakékoli množství – čím více, tím lépe

- i přes velké zkonzumované množství nemusí udržovat hladinu cukru v krvi – lepší efekt v kombinaci s „vhodnými“ potravinami (samostatně mohou způsobit dřívější pocit hladu)

- všechny druhy zeleniny (syrová i tepelně upravená), s výjimkou tučných plodů (např. avokádo), brambor a zeleniny upravované s velkým množstvím tuku

- **listová zelenina** (saláty, špenát...), **kořenová zelenina** (mrkev, celer, řepa...), **košťálová zelenina** (brokolice, květák, zelí, kapusty...), **cibuloviny**, **plodová zelenina** (okurka, rajče, melouny, dýně...)

- **ovoce** - libovolné s výjimkou některých sladkých druhů (banány, ananas), sušeného, kandovaného a konzervovaného ovoce

- **houby**

„Nevhodné“ potraviny

- vysoká energetická hodnota, nízký obsah vlákniny nebo potraviny bez sytícího účinku, vysoký obsah tuků nebo bílkovin a zároveň minimum ostatních živin, potraviny s „prázdnou“ energií, se skrytými tuky, cukry nebo solemi, potraviny s chemickými přísadami nebo s nevhodnou tepelnou úpravou

- minimalizovat zastoupení v jídelníčku, co nejvíce nahrazovat potravinami „vhodnými“ a „neomezenými“

- **rafinované obilné výrobky** (bílé pečivo, bílá rýže, bílé těstoviny a ostatní výrobky z bílé mouky)

- **výrobky z rafinovaného cukru, sladkosti**

- **maso a masné výrobky** (zejména červené maso, uzeniny a masové konzervy – označené dle WHO jako karcinogenní)

- **mléko a mléčné výrobky** (zejména tučné), **vejce**

- **ostatní průmyslově zpracovávané potraviny z těchto surovin a potraviny s chemickými aditivy**

- **fast food, fritované potraviny atd.**

- **nevhodné tuky, nevhodné druhy sladidel**

„Vhodné“ potraviny

- energetická hodnota odpovídající zastoupení ostatních živin, vyvážený poměr makroživin (sacharidy, tuky, bílkoviny) a vysoký obsah minerálů, vitaminů a antioxidantů, vysoký obsah vlákniny, velký sytící účinek, účinně oddalují pocit hladu a nezatěžují inzulinový komplex

- měly by tvořit převažující část jídelníčku – energetického i živinového příjmu

- slouží k nahrazování potravin „nevhodných“ a ke kombinování s potravinami „neomezenými“

- **celozrnné obilné výrobky**

- **luštěniny**

- **sójové, pšeničné a ostatní alternativy masných a mléčných výrobků**

- **ovoce a zelenina neoznačené jako „neomezené“**

- **alternativní sladidla** (stévie, sirupy...) **a alternativní pochutiny** (vysokoprocentní hořká čokoláda, celozrnné sladkosti...) **v přiměřeném množství**

- **ořechy, semena, vhodné (rostlinné) tuky k přípravě a ochucování pokrmů**

- **vše ostatní nezařazené do předchozích dvou skupin**

Pohyb

- nedílná součást procesu hubnutí – vždy dle aktuálního zdravotního stavu, kondice a možností!

<u>Význam:</u>

- zvyšuje energetický výdej
- urychluje metabolismus a hubnoucí proces založený na změně jídelníčku
- zvyšuje bazální energetický výdej (v důsledku nárůstu svalové hmoty)
- prevence civilizačních chorob
- zlepšuje psychiku a motivaci

Ideální pohybové aktivity pro starší osoby, osoby s výraznou nadváhou, osoby se zdravotními komplikacemi apod.:

- chůze, nordic walking, plavání, jóga, pilates apod.

- důležitá pravidelnost a vytvoření návyku i když v malých objemech, dle aktuálního stavu postupně navyšovat objem a intenzitu

Pro ostatní:

- svižná chůze a chůze v terénu, běh, jízda na kole, rotoped, plavání, posilování, aerobik, jakákoli jiná fyzická aktivita

- ostatní zásady stejné

Pohyb a denní režim

- kdykoli během dne, ale ne nalačno, ideálně cca hodinu po malém jídle nebo 2 hodiny po velkém jídle

- dobrý prostředek k nabourání stereotypů (procházka místo večerní TV apod.)

- nutnost zařazení odpovídající regenerace (dny volna) – zejména v počátcích

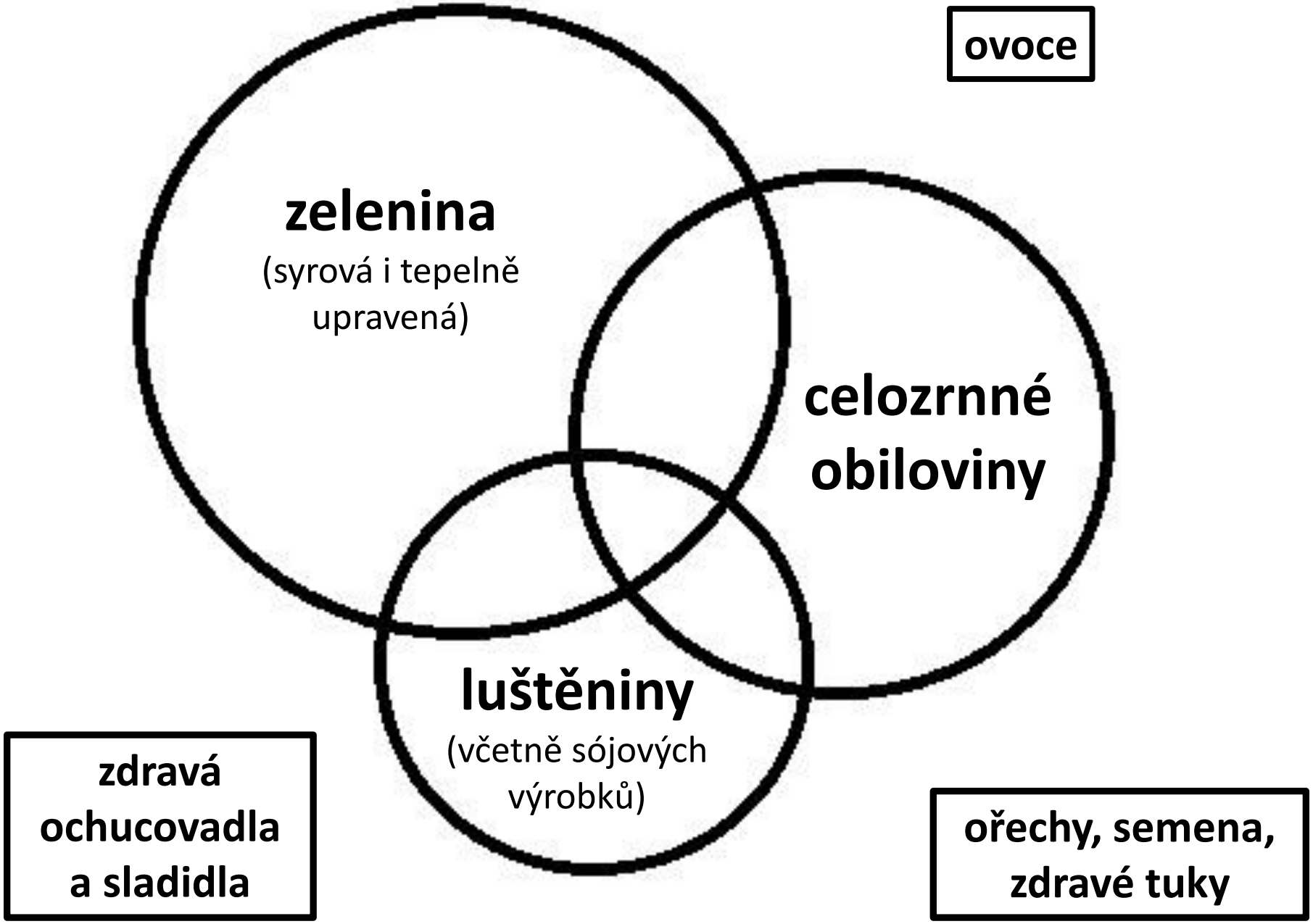
- odpovídající zdroje energie v jídlech předcházejících i následujících pohybové aktivitě

Praktická část:
<u>Sestavování „hubnoucího“ jídelníčku</u>

Dva hlavní způsoby:

1) Sestavování nových jídel –
s maximem „neomezených“
a „vhodných“ potravin

2) Tvorba výhodnějších obdob klasických receptů –
s nahrazením maximálního podílu „nevhodných“
potravin potravinami „vhodnými“ a „neomezenými“


ovoce
zelenina
(syrová i tepelně upravená)
celozrnné obiloviny
luštěniny
(včetně sójových výrobků)
zdravá ochucovadla a sladidla
ořechy, semena, zdravé tuky

Rozložení pokrmů během dne

- méně větších porcí x více malých porcí?

- v první polovině dne – výkonnější metabolismus -> vyšší zastoupení složených sacharidů (celozrnné obiloviny)

- v druhé polovině dne - převažují zásobní pochody-> vyšší zastoupení vlákniny, bílkovin...

- načasování pokrmů nutno přizpůsobit dennímu režimu, pohybové aktivitě atd.

Snídaně

- do hodiny po probuzení (pokud není možné – alespoň malé množství jednodušších sacharidů po probuzení (ideálně ovoce) a snídani co nejdříve poté)

- vynechání nebo odbytí snídaně znamená vyšší energetický příjem v druhé polovině dne

- ideální pokrmy – založené na celozrnných obilovinách a ovoci (+ přídavek malého množství koncentrovaných zdrojů živin – drcená semena, sušené ovoce, ořechy atd.)

- množství jídla – do téměř plné sytosti – s cílem max. oddálit další pokrm a zásobit tělo dostatkem energie pro první polovinu dne

- sklenice vody ihned po probuzení

Oběd

- s dostatečným časovým odstupem od snídaně, ale dříve než při pocitu silného hladu

- měl by obsahovat co nejširší spektrum důležitých živin (viz předchozí obrázek)

- ideální pokrmy – kombinace zelenina/celozrnné obiloviny/luštěniny (možno využít alternativ běžných pokrmů)

- množství jídla – do příjemného zasycení (cca ¾ max. sytosti) – zpožďující efekt vlákniny, prevence poobědového útlumu

- odstranit návyk konzumace dezertů po hlavním jídle (zdravější formy těchto pokrmů konzumovat jako samostatné jídlo – snídaně, příp. svačina před pohybovou aktivitou)

Večeře

- s dostatečným časovým odstupem od oběda, ale nejméně 2 hodiny před spánkem

- měla by obsahovat spíše lehčí druhy pokrmů, méně složitých sacharidů, větší podíl „neomezených“ potravin

- ideální pokrmy – kombinace zelenina (podíl syrové)/luštěniny + menší množství ostatních surovin, v případě nedostatku času možno využít menší množství obědového pokrmu (+ např. syrová zelenina/ovoce)

- množství jídla – do takového zasycení, abychom před usnutím pociťovali mírný hlad

Svačiny

- mezi hlavními jídly, pouze doplňkový charakter, ideální vynechat, v případě potřeby by měly sloužit k oddálení následujícího hlavního jídla

- měly by obsahovat téměř výhradně „neomezené“ potraviny (+ malou část některých ostatních surovin – např. ořechů)

- ideální pokrmy – ovoce / zelenina v syrovém stavu

- smoothie

- pokud je jídlem před pohybovou aktivitou, je možné použít menší porci sacharidového pokrmu

Velikost porcí

- silně individuální, odhad na základě zastoupení „neomezených“, „vhodných“ a „nevhodných“ potravin, denní době, pohybové aktivitě atd.

- v případě použití pokrmů z návodu a podobných postačí k odhadu specifikace „pocitu nasycení“ -> relativně málo energeticky vydatná jídla s relativně velkým sytícím účinkem

- potraviny ze skupiny „nevhodných“ zařazovat přibližně v polovičním množství ve srovnání s potravinami podobného charakteru ze skupiny „vhodných“ (celozrnné, rostlinné alternativy)

- nutné zkušební období – poté úprava porcí, příp. pohybové aktivity, denního režimu atd.

Pitný režim

- 1,5 – 2 l denně (kávu, sypané čaje, slazené nápoje a alkohol nezapočítávat)

- v létě a při zvýšené fyzické zátěži o 50 – 100 % více

- doporučené nápoje – čistá voda, neslazené bylinkové, ovocné, případně ostatní pytlíkové (méně louhované) čaje, voda s citrónem, hodně ředěné ovocné džusy, neslazené kávovinové nápoje (Caro atd.)

- úplně vynechat – slazené limonády, šťávy, energetické, kolové nápoje

- rozložení během dne – první sklenice (cca 0,2 l) ideálně hned po probuzení, ostatní rozložit rovnoměrně do zbytku dne, nepít alespoň 20 min. před a po jídle

Další doporučení

- důsledně kousat, jíst pomalu, u vícechodového menu pauza mezi pokrmy min. 15 minut, nejíst do maximální sytosti (zpožďující efekt vlákniny!)

- celozrnné suroviny vařit doměkka, využívat také mixování

- důsledně dodržovat pitný režim

- impulzivní jezení řešit pomocí „neomezených“ potravin

- nehladovět!

- dle snášenlivosti přidávat občas do pokrmů pálivé druhy koření (urychlují metabolismus)

Zhodnocení výsledků

- váha není jediným směrodatným ukazatelem hubnutí! (kolísání váhy během dne, zadržování vody, nárůst svalové hmoty, formování postavy)

- k faktickému zhodnocení nutné časové období min. několika týdnů

- další důležité ukazatele – psychika, zmírnění zdravotních obtíží, pocit „lehkosti“, více energie, sebedůvěra...

- důležité také subjektivní pocity a doprovodné jevy – pocit sytosti, chutnost jídel, zažívací potíže/jejich zmírnění...

S čím můžu pomoci?

- zhodnocení stávajícího jídelníčku a chybných návyků

- principy aktivní tvorby „hubnoucího“ jídelníčku

- tipy na obměnu pokrmů, recepty, základní orientace v sortimentu „racionální“ výživy a použití „nových“ surovin

- doporučení vhodné pohybové aktivity

Co budete muset zvládnout sami?

- motivovat se

- být aktivní

- nakupovat

- vařit

- hýbat se

Zbytek přijde sám...

...hodně štěstí!

Děkuji za pozornost

Kontakt:

Ing. Jan Juráš – Ekoporadna při Šmidingerově knihovně, Husova 380, Strakonice

jan.juras@knih-st.cz, 380 422 721, 721 658 244