

Také proto, že je závěr roku ve znamení předsevzetí, vrhají se Češi počátkem ledna na hubnutí. Jenže co nutriční poradce, to jiná zaručená dieta. Expert na zdravou výživu, prof. MUDr. LIBOR VÍTEK, Ph.D., MBA (45), často jen kroutí hlavou nad tím, co klientům doporučují. Jako vedoucí Hepatologické laboratoře Ústavu lékařské biochemie a laboratorní diagnostiky VFN a 1. LF UK v Praze se na proces hubnutí dívá striktně vědecky.

PROFESOR LIBOR VÍTEK (45)

Jedna dieta je nejlepší!

Prokazatelně

■ Je Česko zemí obézních lidí?

Určitě. Za nejtlustší národ světa se považuje Amerika, zejména jižní státy Spojených států. Česko je na tom podobně špatně jako západní evropské státy, kde prudce narůstá výskyt obezity a všech doprovodných nemocí.

■ Čím je to dáno?

Životním stylem, přizpůsobujeme se trendům, které jsou v západní Evropě a ve Spojených státech. Jde zejména o stravování ve fastfoodech a nedostatek pohybu. Obrovským problémem je dětská obezita, v této oblasti jsme na tom obzvláště špatně. Zle jsou na tom kupodivu i státy jižní Evropy. Všichni si mysleli, že Středozevní dieta může působit jako ochrana před obezitou, ale tak to není. Ukazuje se, že vliv západních trendů dělá velké problémy i tam.

„Při pití piva určitě nezhubnete.“

■ Jaké mají Češi největší stravovací zlozvyky?

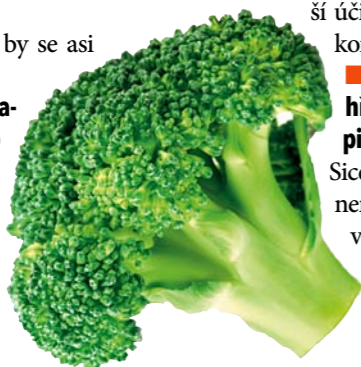
Kromě vysokého obsahu tuků v české kuchyni bych na čelním místě jmenoval pivo. Ono se to bagatelizuje, ale pivo je obrovský problém. Nejenom ve vztahu k alkoholismu a nemoci jater, ale kvůli výživě. V České republice je spotřeba piva v průměru 146 litrů ročně na jednoho obyvatele, což představuje téměř dvě piva denně na každého Čecha. Pivo je velice kalorické, má okolo 1 000 kJ – podle toho, jestli je to desítka nebo dvanáctka – a je spousta lidí, kteří vypijí tři čtyři piva denně. To představuje značnou část doporučeného kalorického příjmu. Většinou k pivu také něco jedí, takže kalorická zátěž je obrovská. K tomu musíme připočíst i doprovodné a z toho vyplývající problémy, jako je například výskyt rakoviny tlustého střeva a konečníku, kde jsou čeští muži na prvním místě na světě. A pivo v tom hraje velmi pravděpodobně také svou roli.

■ Takže pivo jako zdroj vitamínů a minerálů je jen pověra?

S jedním pivem denně by se asi dalo souhlasit. Jinak ne.

■ Proč je pivo pro zdravou výživu, potažmo pro dietu, nevyhovující?

Zdrojem energie je hlavně alkohol v něm obsažený. Etanol je vel-



„Drtivá většina výživových doplňků nefunguje. Jsou na to studie, které to jednoznačně prokazují. Týká se to například i karnitinu nebo větvených aminokyselin (BCAA). Žádná studie například neprokázala, že dietně dodávaný karnitin dokáže zvýšit spalování tuků v buňce. Přesto karnitin používá spousta sportovců.“

mi energeticky vydatná sloučenina, která má o 50 procent více energie na gram než cukry a bílkoviny. Jen tuky mají větší obsah energie než alkohol. A ta nadbytečná energie se posléze ukládá hlavně v tukové tkáni.

■ Jsou na tom, co se týče přísunu energie, podobně nápoje typu Red Bull nebo Semtex?

Už jen z názvu vyplývá, že obsahují spousty energie a nemohou vést k hubnutí. Obsahují nejenom rychlé sacharidy, ale i další látky – kofein, aminokyselinu taurin a další, které mají stimulační účinek. Mimochoodem kombinace energetických nápojů s alkoholem je běžná praktika na diskotékách a mládež to velmi ráda konzumuje. Taková kombinace má však mnohem škodlivější účinky na zdraví, než obyčejná konzumace alkoholu.

■ Jaké další výživové prohřešky jsou kromě alkoholu typické pro Čechy?

Sice se to zlepšuje, ale obecně není v České republice zdravá strava. To je částečně dáno historickými základy – jsme

středoevropská země bez moře, takže nemáme čerstvé ryby a v podstatě ani ty importované. Nejsou standardní součástí našich jídelníčků. To se považuje za velký problém. Také se ví, že ti, co jedí červené maso, jsou na tom po stránce zdravotních rizik podstatně hůře než ti, co jedí bílé maso a ryby. A ještě lépe jsou na tom ti, co jedí jen ryby a nekonzumují bílé maso. Je samozřejmě spousta argumentů, proč nejíst bílé maso – tvrdí se, že kuřata jsou vyhnána steroidy a jinými hormonálními látkami. Proč nejíst ryby – že jsou plné těžkých kovů. Pangasius z delty Mekongu je například jen biomasa a neobsahuje nic z toho, co se deklaruje. Na všechno jsou argumenty. Obecně ale platí, že čím je vyšší příjem ryb a nižší konzumace červeného masa, tím lépe. A vegetariáni jsou také mnohem zdravější než masožravci.

■ Čím to, že jsou vegetariáni zdravější?

Mají nižší přísun nasycených tuků, tedy toho nejhoršího, co může být. Nasycené tuky jsou horší než cholesterol ve stravě. Tím, že vegetariáni nekonzumují červené maso, tak mají nižší příjem hemu – to

je složka krevního hemoglobinu, která se velmi pravděpodobně chová toxicky v zažívacím traktu a ve střevech. Dalším významným faktorem je skutečnost, že vegetariáni mají velký přísun ovoce a přijímají tedy hodně vlákniny. Denní doporučená dávka vlákniny je 25 gramů na den a osobu, což je velmi obtížně splnitelné. Vegetariáni mají kromě spousty vlákniny a vitamínů i další látky z různého zdravého koření. Tím se vymezují oproti masožravcům, a proto jsou zdravější.

■ Není ale pro Středoevropana nezvyklé konzumovat tropické ovoce? Byť jedna z diet doporučuje hubnout pomocí ananasové nebo grepfruitové šťávy...

Existuje taková teorie, na které jsou založeny i diety. Ale pro to není žádný vědecký podklad. Spíše se může objevit alergie na tropické ovoce. Ale není to tak, že je to ovoce z tropů, ale jsou to spíše spřažené imunitní reakce, které mohou za potravinové alergie. Jen u nás v laboratořích Ústavu lékařské biochemie a laboratorní diagnostiky rutinně vyšetřujeme panel více než 120 alergenů.

■ Když jste zminil červené maso, je z pohledu zdravé výživy horší vepřové nebo hovězí?

Mnohem podstatnější je, zda jde o libové nebo tlusté maso. Čím více má obzvláště vepřové maso tuků – různé bučky a škvarky, tím hůře. Tuk, který je na mase patrný očima, je absolutně nezdravý – plný nasycených mastných kyselin. Naopak, když si člověk dá hovězí steak, tak tím určitě nedělá velkou chybu.

„Pečivo je dobrý zdroj energie. Pro štíhlé...“

■ Dá se tedy vytvořit pořadí masa od dietně nejhoršího po nejlepší?

Jsou na to různé kontroverzní názory, ale obecně platí, že vepřové je nejméně zdravé, pak je hovězí, kuřecí a velmi zdravá je zvěřina. Říká se, co ve zvířecí říši rychle běhá, je zdravé. I proto jsou masa ze zvířat, která jsou volně ve výběhu, zdravější. Jsou z hu-

benějších zvířat a masa mají větší obsah bílkovin a nižší obsah tuků i nasycených mastných kyselin.

■ Jak z nutričního pohledu dopadají salámy?

Salámy jsou určitě nezdravé. V této souvislosti je nutné sledovat také obsah sodíku. Sodný iont v kuchyňské soli, což je chlorid sodný, je závažný faktor, který nám způsobuje spoustu problémů. Čím vyšší je příjem sodíku, tím vyšší je riziko arteriální hypertenze, vysokého krevního tlaku. Sodíku spotřebujeme strašně moc. Norma doporučená odbornými autoritami na to, kolik ho máme přijímat, se neustále snižuje. Dnes jsou to 4 gramy kuchyňské soli, což je asi 2,6 gramu sodného iontu, což se skoro nedá dodržet. Sodík je prakticky všude, a protože to je konzervant, obzvláště zpracované potraviny ho mají hodně. A salámy kromě toho, že obsahují spoustu tuků, mají obrovské množství sodíku.

■ Pokud bychom tedy postupovali z hlediska striktně zdravé výživy, tak by člověk měl omezit tučné maso a vyvarovat se salámů. A co pečivo? Tvrdívá se, že zdravé je jen to celozrnné...

V podstatě, když je člověk štíhlý, tak může jíst pečivo bez většího omezení. Je to zdroj energie, obsahuje spoustu sacharidů. Měli bychom přijímat co nejvíce těch komplexních, které nejsou sladké – škroby v luštěninách a těstovinách. A jíst co nejméně rychlých cukrů. Pokud má tedy člověk výdej energie, tak může pečivo konzumovat v neomezeném množství. Zejména v první půlce dne, když má před sebou ještě výdej energie. Bílé pečivo sportovcům nezakazujeme, protože ho většinou spálí. Samozřejmě celozrnné pečivo je lepší, člověk by měl dostat závažku 25 gramů vlákniny za den, a když si dá dvě celozrnné housky ráno k snídani, tak vlákniny přijme mnohem více než ten, který si dá housku bílou. Například krajíc celozrnného chleba obsahuje až 2 gramy vlákniny a ten, co není celozrnný, tak má jen 0,4 gramu vlákniny. To je pětkrát méně. Kdo má ale problémy s nadváhou, tak tam pečivo vadí.

■ Když jste zminil, že pečivo se má jíst hlavně v první části dne, platí to i pro ovoce? To platí u potravin s vysokým obsahem energie obecně. Odbornými společnostmi byla doporučena norma, že má člověk



přijímat pět kusů ovoce nebo zeleniny za den, přičemž v první půlce dne by se mělo jíst ovoce a ve druhé zelenina. Právě proto, že zelenina je kaloricky méně náročná. Má v sobě spoustu vlákniny a vody, takže když sníme večer zeleninu, tak se zasytíme a nemáme pocit hladu a zbytečně nekonzumujeme vysoké dávky cukru.

Existuje ale i výjimka, když jde člověk sportovat po práci, tak si může dát kaloricky vydatnější jídlo a doplnit rychlé cukry. Platí, že dvě třetiny kalorického příjmu by měly být při snídani a obědě. A u nás to je naopak. Je spousta lidí, kteří vůbec nesnídají, spousta lidí ošidí oběd a pak doženou vše večer.

■ Je vědecky dokázáno, že kdo ráno snídá, je zdravější?

Taková studie existuje a nejenom jedna. Zastánci teorií o nesnídání argumentují tím, že díky nižšímu příjmu kalorií mají v celkovém denním objemu kalorií náskok. Těmto lidem se říká breakfast skippers, přeskakovači snídání.

Při studiích se však zjistilo, že ti, co snídají, mají nižší body mass index, a tedy i nižší výskyt nadváhy a obezity. Je to dáno tím, že člověk by měl jíst co nejčastěji. Doporučuje se pětkrát až šestkrát denně, což málokdo dělá a hledá k vysvětlení nějaké důvody, o nichž si

myslí, že jsou objektivní. Jako nedostatek času a podobně. Ideální pro lidské tělo by bylo, aby přísun potravy byl kontinuální, nejlépe kdyby byl napojený na infuzi a 24 hodin by mu šlo do těla stejné množství energie. To by bylo ideální pro všechny hormonální regulace v organismu. Když se člověk nají jednou za den – což se dá takto pohlížet na lidi, co mívají jen obří večere, tak i přestože sní adekvátní množství energie, tak často tloustnou. Dochází k výkyvům hormonů, například inzulinu, který reguluje hladinu krevní glukózy.

■ Co tedy snídat?

Možností je více. Obecně cereálie, dále pak ovoce, celozrnné pečivo a k tomu něco s nízkým obsahem tuku – ať už jde o sýry nebo margarín. Jestli máslo nebo margarín, to je dosti palčivá otázka, na kterou jsou kontroverzní názory. Margaríny jsou ale zcela jistě zdravější než máslo. A snídane by neměly být monotónní, měl by je člověk střídat.

■ Smažená vajíčka ano, či ne?

Na to se mění názory. Dřív byla vajíčka úplně na indexu, zejména proto, že obsahují spousta cholesterolu. Vaječný žloutek má v průměru 300 miligramů cholesterolu, což se běžně uvádí v učebnicích. Je nicméně známo, že vaječný žloutek může mít od 200 do 1 200 mg cholesterolu. A protože ten je strašákem pacientů i doktorů, tak se neustále snižují doporučené hladiny cholesterolu v krvi ve vztahu k prevenci nemocí srdce a cév. Kvůli

tomu se tvrdilo, co nejméně cholesterolu... Dnes se ví, že cholesterol sice vadí, ale celkově je škodlivější příjem kalorií, zejména nasycených tuků. Existuje dokonce renomovaná práce popisující případ 88letého člověka, který jedl v průměru 20 až 30 vajíček denně po dobu nejméně 15 let a neměl vyšší hladiny cholesterolu v krvi. Je to dáno tím, že cholesterol v krvi není regulován jen příjmem z potravin, ale zejména syntézou v játrech, kde se tvoří až dvě třetiny cholesterolu. Ale zpět k otázce – pokud si člověk dá vajíčka jednou za týden a ne častěji, tak by to vadit nemělo. Za předpokladu, že nemá problémy s vysokým cholesterolem.

■ Když už jsme u výběru potravin pro snídani - a předpokládáme, že čtenáři týdeníku TÉMA jsou snídající typy, doporučujete z hlediska zdravého životního stylu kávu nebo čaj?

Na kávu se změnil názor. Obecně by se mělo říci, že káva i čaj jsou zdravé, i když čaj je zdravější. A zelený je zdravější než černý, což vychází ze zpracování čaje. Důležité je zdůraznit, že by se neměly konzumovat slazené. Čaj je doporučovaný jako jeden z nápojů, které by se měly pít přes den. Pitný režim je samostatná kapitola, která je podceňovaná a velmi špatně dodržovaná v populaci. Káva byla dříve po stránce

zlovyků dávana na úroveň kouření. Nyní se to velmi změnilo a káva je považována za zdravou – ne na všechno, ale určitě snižuje riziko cukrovky, riziko výskytu některých nádorových onemocnění, například rakoviny jater. Na druhou stranu víme, že zvyšuje krevní tlak, i když jen v řádu jednotek torrů (ideální krevní tlak je 120/80 torrů). Dokonce i velké množství kávy – čtyři až šest šálků denně – se považuje za zdravé. Což dříve bylo úplně nemyslitelné.

„Děti narozené v zimě bývají potom tlustější.“

■ Čím to, že se velmi často mění vědecký pohled na jednotlivé komodity?

Dělají se obrovské epidemiologické studie, kde se zkoumá vliv konzumovaných potravin. A na základě těch studií se o nich ví stále více.

■ Existují i studie na to, zda se mění naše stravování v závislosti na tom, zda je léto nebo zima?

V zemích, jako je ta naše, se mění konzumace v závislosti na ročním období hlavně u ovoce a zeleniny. Když jsme probírali, čím je Česká republika specifická, tak je to i nedostatkem ovoce a zeleniny v porovnání se subtropickými státy, kde ovoce roste všude. Zejména v zimě, kdy je ovoce dražší,

si lidé raději kupují párek a paštiku. To je nejmarkantnější příklad, jinak vzhledem k tomu, že žijeme v globálním světě, ten rozdíl až tak velký není.

■ A co výzkum, že lidé, kteří se narodí v zimních měsících, jsou v dospělosti obeznější než ti narození v létě?

Existují faktory, kterým říkáme neovlivnitelné. Spousta lidí, kteří jsou obezní, se na ně vymlouvá. Říkají, že za to mohou geny, hormonální poruchy, např. štítné žlázy nebo „těžké kosti“, a oni jen projdou kolem ledničky a tloustnou. Nelze popřít, že existují lidé, kteří jedí hodně a netloustnou, a jsou tací, kteří jedí méně a tloustnou. Nikdo ale tyto lidi nezkoumal detailně, aby vyhodnotil, jaký mají kalorický výdej... Je pravdou, že využitelnost energie z potravin se bude lišit člověk od člověka. A ví se, že existují asi tři stovky genů, které jsou zodpovědné za nadváhu, ale ví se také, že geny nemohou za epidemiologický nárůst obezity v západní populaci, protože ten proběhl příliš rychle v posledních desítkách let. Další z faktorů jsou roční období, což souvisí s geny. V dávných dobách, kdy byly tuhé zimy, měly děti narozené v zimním období aktivovány šetřící geny, které jim umožnily strádat energii a uchovávat si ji na toto těžké období. A jsou studie ze současnosti, které ukazují, že lidé narození v zimě jsou posléze v dospělosti tlustší než ti, kteří se narodí v létě.

Týdenní jídelníček podle vyvážené diety

Příklad týdenního redukčního jídelníčku, složený ze šesti jídel spočítaný na průměrně 5 500–6 500 kJ/den. Snídane má 1 400 kJ, první svačina 500 kJ, oběd 1 600 kJ, druhá svačina 500 kJ, večeře 1 500 kJ a druhá večeře (jen v případě pozdějšího odchodu na kutě) 500 kJ. Chceme-li dosáhnout vyššího příjmu cca 8 000 kJ, zvýšíme porce o 10–15%

PONDĚLÍ

Snídane: ovesné vločky (40 g), bílý jogurt (125 g, do 3 % tuku), dýňová semínka (5 g), menší jablko (100 g) a lžička medu (5 g).
Svačina: mrkvový salát s mandlemi (100 g) a jemně nastrohané mrkve, 70 g pomeranče nakrájeného na kostičky, 8 g mandlí či jiných semínek.
Oběd: kuřecí prsa (120 g), vařené brambory (200 g) a zeleninový salát (150 g) + olej na přípravu masa/do salátu (5–10 g).

Svačina: cherry rajčátka (150 g), cottage (80 g).
Večeře: brokolice polévka (300 ml), kus celozrnného pečiva (60 g).
2. večeře: tvarohový dip (80 g) odtučněného tvarohu + koření a pažitka, červená paprika (100 g).

ÚTERÝ

Snídane: celozrnný dalamánek (60 g), žervé (20 g), eidam 20% (2 plátky), červená paprika (150 g).
Svačina: ovocný salát (jablko 50 g, hruška 50 g, pomeranč 50 g, 11%

zakysaná smetana – 15 g); ovoce nakrájet na kousky a promíchat se zakysanou smetanou.
Oběd: tuňák (120 g) na listovém špenátu (150 g) + olej na přípravu masa/zeleniny (5–10 g).
Svačina: kefirové mléko (300 ml, přírodní, do 3 % tuku).
Večeře: uzený tempeh (90 g), grilovaná zelenina (200 g).
2. večeře: zeleninové špalíčky, bylinkový cottage (čerstvá zelenina – mrkev, okurka, paprika apod.; celkem 150 g zeleniny + 80 g cottage).

STŘEDA

Snídane: žitný chléb (60 g), máslo (8 g), vejce natvrdo (1 ks) a salátová okurka (150 g).
Svačina: fresh z mrkve a jablka (250 ml), kešu oříšky (4 ks).
Oběd: pstruh (150 g), bulgur (50 g v suchém stavu), dušená zelenina (150 g) + olej na přípravu masa a ochucení zeleniny (5–10 g).
Svačina: bílý jogurt (125 g), amarantové perličky (1 lžička), jahody (3ks).
Večeře: cizrnové karbanátky –

falažel (100 g) se zapečeným lilkem, rajčaty a cuketou (200 g) + 30% eidam (20 g).
2. večeře: jablečný salát (nahrubo nastrohané jablko, lžice bílého jogurtu, 1 malá lžička konopných nebo sezamových semínek).

ČTVRTEK

Snídane: ovesno-pohanková kaše (celkem 50 g vloček), banán (100 g), med (5 g), lískové oříšky (5 g); vločky a banán nakrájený na kolečka společně podusíme v trošce vody (5 minut) a poté přidáme oříšky a med.
Svačina: řapíkatý celer (150 g), sýr (2 plátky 20% eidamu).
Oběd: hovězí na houbách (90 g masa, 100 g žampionů), rýže parboiled (50 g, suchý stav), mix listových salátů (100 g) + olej na přípravu masa/do salátu (10 g).

Svačina: müsli tyčinka bez polevy (25 g).
Večeře: boršč (350 ml).
2. večeře: zeleninový vývar (250 ml, bez zavářky) nebo miso polévka.

PÁTEK

Snídane: knäckebrot (40 g), tvarohová pomazánka (150 g), pažitka, ředkvičky (150 g).
Svačina: bílý jogurt, lžice amarantových perliček.
Oběd: zeleninový vývar s nudlemi (250 ml), salát Caesar (bez pečiva a majonézy).
Svačina: proteinová tyčinka.
Večeře: mungo fazolky (100 g, vařené), 200 g čerstvé zeleniny podle chuti s balkánským sýrem (50 g) a dýňovým olejem (10 g).
2. večeře: mrkvový salát (150 g jemně nastrohané mrkve, 50 g nastro-

haného jablka, 5 g slunečnicových semínek a trocha citronové šťávy).

SOBOTA

Snídane: fitness chléb (70 g), lučina (20 g), šunka (60 g), kedlubna (150 g).
Svačina: větší banán.
Oběd: zapečené krůtí maso (100 g) s brokolici (100 g), brambory (100 g), 30% eidamem (20 g) a vejcem (1 ks).
Svačina: jahodový shake (200 ml acidofilního mléka, 50 g zralých jahod).
Večeře: knäckebrot (40 g), cizrnová pasta hummus (80 g), sýr feta (30 g), ledový salát + cherry rajčátka (150 g).
2. večeře: dušený řapíkatý celer (200 g, duste 15 minut v alobalu, koření dle chuti).

NEDĚLE

Snídane: rýžové chlebičky (50 g), luštěninová pomazánka (80 g), jarní cibulka, cherry rajčátka (150 g).
Svačina: jablko nebo jiné ovoce (150 g).
Oběd: velký čerstvý zeleninový salát (200 g) s bulgurem (40 g, suchý stav), tuňákem (60 g) a sušenými rajčaty (10 g).
Svačina: tvaroh odtučněný (100 g) s medem (5 g) a dýňovými semínky (5 g).
Večeře: mozzarella light (100 g) s rajčaty (150 g), olivami (10 g) a fitness chlebem (50 g).
2. večeře: Šmakoun (100 g), salátová okurka (200 g).

Poznámka: Jídelníčky na jednotlivé dny je samozřejmě možné zaměňovat, v neděli si dát čtvrté menu apod.

Čím to podle vás je, že lidé začínají s různými dietami v lednu?

To zcela jasně souvisí s předsevzetími. Ti, co jsou nespokojeni s tím, jak vypadají, se na Silvestra naposledy přejí a pak si řeknou, tak teď do toho jdu. Většinou to bohužel nevydrží. Je to zajímavé, jak to je. Všichni si stěžují na ekonomickou situaci, ale přitom všichni mají na nadbytek jídla. Potraviny jsou levné všude, ale člověk by si měl vybírat, co nakupuje, a zaměřit se na ty sice dražší, ale kaloricky hodnotnější potraviny.

Jak se však má člověk, který chce začít hubnout, vyznat v tom nepřehledném množství diet?

S dietami je to složité, prakticky každá funguje, pokud se dodržuje. Všechny diety jsou nastaveny na základě bilance příjmu a výdeje energie. Když někdo skládá dietu, tak ji složí tak, aby kalorický příjem byl nízký a člověk začal hubnout. Je jedno, jestli bude dodržovat vysokotukovou dietu nebo dělenou stravu. Existují velikánské studie, které srovnávaly různé diety a opravdu prokázaly, že drtivá většina z nich opravdu funguje. Problém je, že některé diety zdravé nejsou, protože tam chybí důležité látky, od železa až po vitaminy. Dalším faktorem je, že některé diety nejsou udržitelné dlouhodobě. Většina z nich má jo-jo efekt, kdy člověk je schopen dietu dodržovat měsíc nebo dva. Například u vysokotukové není možné konzumovat pořád takovou stravu, to se opravdu přejí a posléze začne přecházet na dietu, která už není tak přísná. A najednou zjistí, že má více kilo než na začátku.

Co například krabičková dieta? Ta je v poslední době velmi populární.

Ta je ve většině případů dobře nastavená. Jejím základem je výživová pyramida, která je složena tak, jak by to mělo být. Mimochodem to je nejzdravější dieta a je doporučovaná odbornými autoritami a lékařskými společnostmi. Je to vyvážená dieta, která má všeho méně než by měl člověk přijímat k pokrytí denních energetických potřeb. Akorát, když dietu nazvete vyvážená, tak to není tak komerčně zajímavé a nedáte za to 5 000 korun měsíčně. Kdežto krabičková dieta udělá ve směs to samé, někdo vám jídlo poskládá a vy zaplatíte



Prof. MUDr. LIBOR VÍTEK, Ph.D., MBA (45)

Vedoucí Hepatologické laboratoře Ústavu lékařské biochemie a laboratorní diagnostiky VFN a 1. LF UK v Praze. Lékař specialista na 4. interní klinice VFN a 1. LF UK v Praze. Odborník v oblasti výzkumu oxidačního stresu, nemocí jater a zdravé výživy. Od roku 2012 člen Vědecké rady Fakulty potravinářské a biochemické technologie VŠCHT v Praze, člen Vědecké rady 1. Lékařské fakulty UK v Praze. Autor populární knihy Jak ovlivnit nadváhu a obezitu. Má vlastní web Sportvital.cz (www.sportvital.cz), který slouží jako nezávislý zdroj objektivních informací pro všechny, kteří se zajímají o zdravý životní styl, sport a výživu. „Zájemcům provádíme analýzu složení těla a posléze dostanou předepsaný formulář, kam zapisují běžný týdenní jídelníček. Všechny informace zpracujeme, vyhodnotíme a dostanete od nás doporučení, jaké změny byste ve svém životě měli učinit. Přibližně po 3 měsících vás čeká kontrolní měření a vyhodnocení úspěšnosti programu,“ podotýká Libor Vítek. Je také autorem dietního počítačového programu Sportvital-Nutrition, který bude k dispozici veřejnosti od letošního května.

enormní cenu. I proto není často udržitelná. A za další – člověku chybí svoboda, protože je neustále navázan na přísun krabiček, a těžko se z toho může vyvléknout.

Na druhou stranu, když člověk vyzkouší krabičkovou dietu, tak si pak už může tu vyváženou stravu skládat sám.

Existuje nějaká univerzální doporučovaná dieta?

Profesor Vítek je aktivním běžcem na lyžích.

Právě ta vyvážená dieta. Dodržují se základní principy racionální stravy a člověk má doporučení, co by měl konzumovat. Například v tom smyslu, že by měl mít dvakrát týdně na stole rybu, tolik mléčných výrobků, kusů ovoce, zeleniny. Základní potraviny jsou rozděleny do patnácti kategorií a v každé je seznam těch, které jsou považovány za nezdravé, doporučené a doporučené s výhradou. Z tohoto se pak sestaví celý jídelníček. To je nejzdravější dieta. Samozřejmě dieta sama o sobě není spasitelná, člověk by se měl k tomu i hýbat – aspoň tři a půl hodiny týdně. A mělo by jít o aerobní aktivity, což jsou takové, při kterých se člověk zpotí a zadýchá. Jenže tu půlhodinu denně si na pohyb málokdo najde... A to je taky jeden z důvodů, proč diety mívají častokrát jo-jo efekt a nefungují. Když ale člověk sportuje, tak si může zvednout i kalorický příjem.

Když to tedy zobereme – tak základem každého hubnutí by měla být vydatná snídaně, půlhodinka aerobní aktivity a vyvážená strava po celý den s ovocem dopoledne a zeleninou odpoledne... Jíst by se mělo naposledy tři hodiny před spánkem?

„Krabičková dieta? Drahá, ale dobrá.“

Člověk by neměl chodit spát s plným žaludkem. Ví to skoro každý, ale málokdo to dodržuje. Pravda to ale je. Tělo k spánku energii nepotřebuje, takže si ji uloží. Když se člověk v osm nají a v deset jde spát, tak je to špatně. Tam by měly být aspoň tři hodiny. Ideální je se v pět odpoledne najíst a v sedm si dát papriku nebo mrkev. Tak je to v pořádku, protože člověk už z té zeleniny nepřibere a nemá hlad.

Jedna z dietních teorií dokonce tvrdí, že jíst se má naposledy v 17 hodin...

Na tom je založena i jedna dieta. To určitě bude fungovat. Pokud je však někdo aktivní a chodí spát až ve dvanáct, tak s tím může mít problém. Pak hodně záleží na tom, co člověk sní během dne.

Je něco módního v oblasti diet, co se ještě příliš nepraktikuje a přitom je to smysluplné?



Zmínil bych flexitaránství. Vzniklo to ve Spojených státech, jako většína těchto věcí. Jsou to lidé, kteří vědí, že vegetariáni jsou zdravější než masožravci, chtěli by být vegetariány, ale nejsou schopni si maso odepřít. Oni se záměrně snaží omezit přísun masa a je na nich, jak to udělají. Někdo si nedává nikdy maso v restauraci, protože neví, o jaké maso jde. Někteří nejedí vůbec červená masa, někteří jedí jenom ryby. Nebo zavedou tři bezmasé dny v týdnu. To vše se skrývá pod pojem flexitaránství, což je zajímavý trend a určitě jsou ti lidé oproti běžné populaci zdravější. Ono totiž po stránce vývojové nejsme přizpůsobeni na příjem masa. A dokonce pokud bychom neprodukovali tolik masa, tak užijeme bez problémů celou planetu, neboť 40 % světové produkce obilí je zkrmováno. Přitom polovina tohoto množství by stačila nasytit všechny hladovějící na celém světě (800 milionů lidí).

Jednou z novinek je i hubnutí pomocí transplantace střevní mikroflóry. O co jde?

To je hodně zajímavá problematika. Víme, že střevní bakterie jsou zodpovědné za spoustu nemocí. Počet bakterií desetinásobně převyšuje počet buněk lidského těla. Lidské tělo se skládá z 10¹³ buněk, ale na každou lidskou buňku připadá neuvěřitelných 10 bakterií. To představuje jedno až dvě kila bakterií v lidském těle na sedmdesátikilového jedince. Většina se vyskytuje v tlustém střevě. Dnes už víme, že tento střevní mikrobiom hraje s největší pravděpodobností roli mimo jiné při vzniku obezity. Už probíhají studie, které zkoumají transplantaci střevních bakterií, což znamená přenos střevních obsahů od zdravého jedince do zaživacího systému nemocného člověka. A očekává se, že toto bude mít velké dopady v medicíně, kdy se takto budou léčit mnohé civilizační nemoci. A už dokonce v západní Evropě existují komerční společnosti, kam si i Češi jezdí nechat transplantovat střevní bakterie. Léčí tím takto například lupénku nebo i roztroušenou sklerózu, předpokládá se v budoucnu i využití v léčbě obezity, ale ještě nám chybí dostatečná vědecká data.

Lubor Černošávek



Nejčastější populární diety a pohled lékaře na ně

DĚLENÁ STRAVA

► **V čem spočívá:** Propagátoři této diety říkají, že tělo jídlo výhodněji zpracovává, když od sebe oddělujeme potraviny živočišného původu a potraviny rostlinné. Strídají se »kytičkové« a »zvířátkové« dny.

► **Libor Vítek:** „Nemá racionální základ. Nedochozí k žádným interakcím mezi živočišnými a rostlinnými produkty v zaživacím traktu. Dělená strava je zbytečnou komplikací života.“

JEDNODRUHOVÁ DIETA

► **V čem spočívá:** Po celý den můžete jíst jen jednu vybranou potravinu, např. kuřecí nebo hovězí maso, celozrnné těstoviny, netučnou rybu.

► **Libor Vítek:** Ta je v rozporu s tím, že dieta by měla být co nejrozmanitější. Je třeba ji odmítnout. Krátkodobě uškodit nemůže. Dlouhodobě by mohla přinést určité zdravotní komplikace.

MONTIGNACOVA DIETA

► **V čem spočívá:** Některé potraviny se nesmí kombinovat (např. chléb a máslo), zakázané jsou i ty, které obsahují sacharidy a tuk. Je zakázáno vše, co obsahuje bílou mouku nebo bílý cukr.

► **Libor Vítek:** Jedním z principů této diety je odmítání faktu, že tělesnou hmotnost ovlivňuje příjem kalorií – už proto je nutné tuto dietu odmítnout jako nevěrohodnou. Na druhou stranu, některé principy jsou jistě racionální (konzumovat potraviny s nízkým glykemickým indexem, nízký příjem nasycených mastných kyselin...).

ZÓNOVÁ DIETA

► **V čem spočívá:** V konzumaci správného poměru sacharidů k bílkovinám a tukům. Doporučuje se příjem bílkovin, sacharidů a tuků v poměru 30% - 40% - 30%.

► **Libor Vítek:** Ta by mohla být považována za tu zdravější. Člověk by měl přijímat energii ze sacharidů, bílkovin a tuků v určitém poměru. My víme, že česká populace přijímá více než čtyřicet procent z tuků, což je špatně. Ideální by bylo pod třicet procent. Většinu energie bychom měli přijímat z komplexních sacharidů (až 55 % z celkového kalorického příjmu). Zónová dieta určuje určitý poměr živin, ale je velmi složité to dodržovat. Je to nicméně dieta nízkosacharidová, váhu dává opět na glykemický index. V České republice navíc nejsou k dispozici kvalitní data o složení živin v potravinách, používají se nejčastěji kalorické tabulky, které mají jen omezené množství dat a často ani neuvádějí správné hodnoty.

HOLLYWOODSKÁ (OVOCNÁ) DIETA

► **V čem spočívá:** V požívání ovoce! Každý den se pije směs ovocných šťáv, enzymů a minerálů. Snižuje se tak chuť k jídlu a čistí trávicí trakt. Zakázány jsou brambory, chléb a celozrnné potraviny.

► **Libor Vítek:** Funguje, protože lidé jedí hodně ovoce a mají menší přísun energie. Mimochodem jedna z diet je založená jen na konzumaci ananasu. Jde ale o naprosto nevyváženou dietu. Pokles váhy je většinou záhy následován rychlým opětovným nabráním hmotnosti.

DIETA PODLE GLYKEMICKÉHO INDEXU

► **V čem spočívá:** Třídí jídla podle „glykemického indexu“, každá potravina má číslo mezi 1 a 120. Jí se potraviny s hodnotou GI pod 50.

► **Libor Vítek:** Tato dieta má racionální základ, byť se někteří obezitologové na ni dívají skrz prsty. Je pravda, že potraviny, které mají vysoký glykemický index rozhodně neprospívají organismu. Mimochodem, jeden z nejvyšších glykemických indexů má pivo. Obecně, co je sladké, má vysoký GI. Naopak potraviny s nízkým GI mají hodně vlákniny, což se shoduje s tím, co doporučují odborníci. Aby však lidé v obchodě třídili potraviny podle glykemického indexu je zbytečné, stačí selský rozum.

ATKINSOVA DIETA

► **V čem spočívá:** Tučky jsou povoleny, bílkoviny také, vyhybejte se jen cukrům! Podle Atkinse dieta, která vede k omezení příjmu sacharidů (cukrů), má za následek zvýšené spalování tuků.

► **Libor Vítek:** Jde o vysokotukovou dietu a tučky nám vadí velmi. Tučky mají dvakrát tolik energie na gram hmotnosti potraviny v porovnání se sacharidy a bílkovinami. Dieta je nevyvážená, zatížená zdravotními riziky, obtížně udržitelná z dlouhodobého hlediska.

TUKOŽROUTSKÁ DIETA

► **V čem spočívá:** Základem je tzv. tukožroutská polévka, které můžete sníst neomezené množství pokaždé, když pocítíte hlad. Další pro tělo potřebné látky se doplňují zeleninou a ovocem.

► **Libor Vítek:** Už samotný název je nesmyslný. Jde o nevyváženou dietu. Člověk jí polévku, k tomu zeleninu a ovoce. Drastická dieta, která bude fungovat, ale je naprosto nezdravá – účelem je shodit až 6 kg za týden, což jistě nelze doporučit. Z tohoto důvodu je míněna jako dieta krátkodobá, těžko však očekávat dlouhodobý efekt.

Největší dietní

Vynechat večere. Jíst jen zeleninu a ovoce. Anebo light potraviny. Opravdu tohle všechno platí, abyste zhubli? Nebo je vše jinak. Výživoví poradci dali dohromady nejčastější dietní lži.

Existují potraviny, po kterých se hubne.

Žádné potraviny, které by měly minusové kalorie neexistují. Jsou potraviny méně kalorické a kaloričtější, ale po žádné potravine nezhubneme. I u těch méně kalorických musíme kontrolovat, v jakém množství je přijímáme. Jednou z potravin, po kterých se téměř nepřibírá, je celer, protože obsahuje asi 90 % vody.

Pokud nebudu vůbec jíst, zhubnu.

Pokud přestanete jíst, tělo reaguje na ztrátu zdroje energie tak, že sáhne do tukových rezerv, ale také do bílkovin svalů. V případě, že se přísun energie obnoví (většinou nad množství potřebné pro běžné denní aktivity), okamžitě začne rychle ukládat nové rezervy (jo-jo efekt).

S umělými sladidly se hubne samo.

Aspartam je 200x sladší než cukr a na to si organismus rychle zvykne. Chuť na sladké vzroste, takže pozor. Umělá sladidla mají jen nižší obsah energie. Také lidé, kteří holdují „dietním“ limonádám jsou tlustší než ti, kteří pijí neslazené nápoje.

Sex je velmi dobrou aktivitou k hubnutí.

Při sexu se sice spálí kalorie, ale není vhodnou náhražkou pro sportovní aktivitu. Problémem je zejména intenzita i délka trvání této aktivity. Aby člověk při milování opravdu zhubnul, musel by mít sexuální apetit šimpanze bonobo, který má sex až 60x denně, nebo lva, jehož milostné hrátky trvají někdy celých pět dní a nocí.

Lži

Ostrá jídla spalují tuky.

I když třeba chilli dokáže zahřát tělo, neboť stimuluje krevní oběh, a člověk se začne potit, s hubnutím a odbouráváním tuků to vůbec nesouvisí.

Pití během jídla vede k tloustnutí.

Tento mýtus je založen na teorii, že voda zředí žaludeční šťávy, čímž se zpomalí zažívání, a to vede ke zvýšení tělesného tuku. Podle vědců ale pití během jídla trávení naopak pomáhá. Výjimkou je alkohol. Po něm se skutečně přibírá.

Nejlepší je jíst jen ovoce a zeleninu.

Ne. Ovoce má mnoho vitaminů a téměř žádný tuk, ale obsahuje tzv. rychlé sacharidy. Třeba velký banán (150 g) má kolem 18 g cukru. Kaloričtější než banán jsou z ovoce jen datle a avokádo. Ještě větší kalorickou bombou je sušené ovoce.

Při hubnutí stačí jíst jen zeleninu.

Jíst pouze zeleninu je ale pro zdravé tělo nevhodné. Jídlo musí být vyvážené – musíme mít dostatečný příjem bílkovin, cukrů a tuků.

Ananas při hubnutí spaluje tuky.

Tvrdí se, že ananas obsahuje enzym bromelin, který pomáhá přeměně tuků ve svalovou hmotu, ale jde jen o mýtus. Bromelin jako enzym štěpící bílkoviny na podkožní tuk nemá žádný vliv. Za snížení hmotnosti při ananasové dietě může hlavně výrazné snížení energetického příjmu, ale při nedostatku bílkovin hrozí ztráta svalové hmoty.

Ořechy jsou tučné, proto nejsou při dietě vhodné.

Ořechy obsahují zdravý prospěšný nenasycený tuky. Při dietě se doporučuje zhruba hrst (cca 30 g) přírodních ořechů denně (mandle, kešu nebo vlašské ořechy), což se rovná asi 850 kJ. Vyhybejte se ale praženým a soleným ořechům.

Pokud nebudu jíst přílohy, zhubnu.

Jíst pouze maso se zeleninou nám zajistí menší příjem kalorií. Strava bez příloh ale není nikdy vyvážená. Organismus postrádá vitaminy, minerální látky, sacharidy a vlákninu, které z příloh přijímáme nejčastěji. K obědu si dopřejte klidně brambory, rýži či těstoviny, ale při večeři vše raději nahraďte zeleninou.

Po bramborách se tloustne.

Brambory jsou naopak vhodnou přílohou při stabilizaci váhy. Vhodné je vařit je ve slupce a sníst maximálně 150 gramů. Když budete pro vaření používat čerstvé brambory, které obsahují až 80 % vody a ve 100 g mají jen 295 kilojoulů, nemůžete přibrat. Tloustne se jen po tuku na fritování hranolek, krocket a chipsů.

Zhubnu, pokud vynechám tuky.

Tuk je pro fungování našeho těla velmi důležitý. Tuky by měly ideálně tvořit asi 20 – 30 % naší stravy. Dvě třetiny tuků by mělo být nenasycených, jedna třetina nasycených. I když existují zdravé tuky (rostlinné oleje) i jejich příjem je potřeba omezit, protože i ony jsou kalorické. Na druhou stranu brání cévním a srdečním chorobám. (luč)

