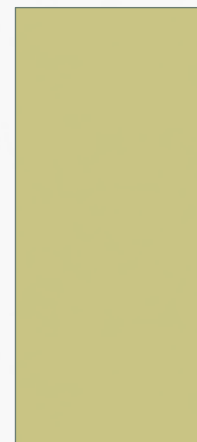


# ALTERNATIVNÍ VÝŽIVA - PŘÍNOSY A RIZIKA

Zuzana Šmídová



# CO JE ALTERNATIVNÍ VÝŽIVA

- způsob výživy, který se odlišuje od obvyklé a typické stravy pro dané území.
- velké množství směrů
- vycházejí z různých stravovacích zásad a chybí v nich některé běžné potraviny (čím širší spektrum potravin, tím menší riziko deficitu nebo nadbytku živiny)
- liší se také způsobem přípravy pokrmů, výběrem potravin nebo jejich kombinací
- různé jsou také důvody vedoucí k jejich používání
- jaké **potraviny** zakázány – jaké **živiny** chybí – **kdo** jí konzumuje

# DŮVODY

- **Zdravotní**
  - žít zdravěji ... avšak extrémní alternativní stravování může zdraví poškodit.
  - nemocní - hledají způsob, jak se vyléčit „přírodní cestou“, pak tomu uvěří a opustí klasickou léčbu, což může následně uškodit.
- **Ekologické, environmentální, etické, filozofické** – snaha žít v souladu s přírodou, neničit planetu, nezabíjet zvířata (zároveň nesouhlas s rybařením, myslivostí, kožešinami, cirkusy, ZOO, výrobky z kůže, vlny, hedvábí, kosmetikou testovanou na zvířatech), nekonzumovat zpracované potraviny nebo obsahující pesticidy.
- **Náboženské** – např. judaismus a islám zakazují konzumaci vepřového masa. V Indii posvátná kráva, nejedí hovězí a telecí maso.
- **Redukce hmotnosti**
- **Jiné** – protest - během dospívání proti všemu tradičnímu, móda.

# VEGETARIÁNSTVÍ A VEGANSTVÍ

- různé varianty:
  - vegetariánství – lakto-, ovo-, **laktoovo-** (Fe!)
  - **semivegetariánství** – občas bílé maso: ryby, drůbež (pesce-, pullo-)
  - veganství – ne med, včelí vosk
- pozitiva: více zeleniny, ovoce, obilovin, klíčků, luštěnin, semen, ořechů
- dostatek vlákniny
- nízký obsah tuku, SFA a cholesterolu, celkové energie a přidaného cukru
- dostatek některých vitaminů – např. B1, C, E, beta-karotenu, kyseliny listové, flavonoidů a biologicky aktivních látek
- dostatek některých minerálních látek – např. Mg, K
- nízký obsah sodíku
- nižší BMI, nadváha, obezita, KVO – platí i u racionální stravy!!!
- nedostatek Ca, Fe, Zn, Se, vit. D, vit. B12 – záleží na skladbě
- avšak taky konzumace i smažených a průmyslově vysoce zpracovaných jídel
- více promyšlené jídlo
- horší využitelnost některých min. látek a stopových prvků (**Ca, Fe, Zn**)
- může vést k postupnému vyřazování dalších a dalších „problematických“ potravin a v extrémních případech k ortorexii nebo poruchám příjmu potravy
- je potřeba důkladně přemýšlet jídelníček

# FRUTARIÁNSTVÍ

- striktní veganství
- plody, ovoce, ořechy, semena
- pro dospělé vhodná jen krátkodobě, pro děti a adolescenty nevhodná

# VITARIÁNSTVÍ

- raw strava
- úprava do 42 °C, „zachovají se enzymy, je to živá strava“ – enzymy inaktivovány kyselým pH žaludku, tělo si tvoří vlastní enzymy
- ovoce, zelenina, ořechy, semínka, klíčené obiloviny a luštěniny, mořské řasy
- ve formě salátů, šťáv, smoothie, fresh džusů, krémů, studených polévek, sušených ovocných závitků, tyčinek, rostlinných pomazánek, chia puding
- inspirace na svačiny, ale ne dlouhodobě
- nízký/žádný příjem tuků, SFA, cholesterolu
- vyšší příjem vlákniny, vitaminů a minerálních látek, biologicky aktivních látek
- bez alkoholu
- tepelně neupravené – riziko mikrobiální kontaminace, parazitů, přírodní alkaloidy, přírodní toxické látky, dusičnany - ve vyšší míře než u smíšené stravy
- nedostatek **bílkovin** resp. nižší stravitelnost, větší příjem inhibitorů proteáz, nedostatek **vit. D, B12, Ca, Fe, Zn**, rychlá dostupnost jednoduchých sacharidů – narušená vláknina u šťáv, džusů vs nadbytek vlákniny (nižší vstřebatelnost někt. minerálních látek)
- sušené ovoce – koncentrované cukry oproti čerstvému ovoci
- (nepasterované mléko, syrová vejce)

# MAKROBIOTIKA

- vychází z taoismu (jin a jang), dieta i životní styl, potraviny s převahou jin - uvolňující, zpomalující a ochlazující vliv. Potraviny s převahou jang - stahují, oteplují a zrychlují. Proto vybírat potraviny, které obsahují vyvážený poměr jin a jang energií: **celozrnné obiloviny, zelenina (lokální) a luštěniny**. Omezení většiny živočišných produktů.
- potraviny s převahou jin či jang se omezují (převaha jin: cukr, med, olej, ovoce, alkohol; převaha jang: maso, vejce, sůl)
- poměr jin a jang může ovlivnit i kulinární úprava – nejlepší vaření ve vodě ve vrstvách nad sebou. Nevhodné - pečení a restování (příliš jang), mražení a klíčení (příliš jin)
- výběr potravin a kulinární úprava podle ročního období, zdravotního stavu, zeměpisného pásma (lokální)
- jíst 2 – 3x denně do lehkého zasycení, důkladně žvýkat potraviny - sousto alespoň 50x, pít jen při pocitu žízně, poslední jídlo nejpozději 3 hodiny před spaním.

# MAKROBIOTIKA

- základ obiloviny + další potraviny (lokální)
- **makrobiotický talíř:**
  - 50-60 % celozrnné obilniny (celé vařené zrno), 20-30 % zelenina (tepelně upravená, třetina salát či kvašená), 5 % luštěniny a mořské řasy, 5 % polévky (1-2 misky, vývar, se sójovou pastou miso nebo sójovou omáčkou shoyu)
- zdraví můžou 1 – 2x týdně málo bílého rybího masa, několikrát t. čerstvé ovoce a občas lehce opražené ořechy či semena
- omezení průmyslově zpracovaných potravin, většiny živočišných produktů
- speciální potraviny – seitan (pšen.lepek), tempeh, miso pasta (5-11 % soli), tofu, umeboši, čaj bancha, gomasio
- **omezit nebo nekonzumovat:**
  - červená masa, uzeniny, zvěřina, ryby s červeným a modrým masem, vejce, mléčné výrobky, výrobky z bílé mouky, brambory, avokádo, rajčata, tropické ovoce, cukr, čokoláda,, med, javorový sirup, černý a bylinné čaje, limonády, džusy, víno,
  - průmyslově zpracované potraviny – instantní, mražené, konzervované,
  - DS, umělá sladidla.



# MAKROBIOTIKA

- přínosy a rizika závisí na výběru potravin, zda volnější nebo striktnější směr, od racionální stravy – vegetariánství - luštěniny
- je převážně rostlinná, nízkoenergetická, nízkotučná, s dostatkem celozrnných výrobků, zeleniny, luštěnin – vlákniny. Ovoce dané klimatické oblasti (občas). Rostlinné zdroje bílkovin třeba vhodně kombinovat (luštěniny a obiloviny). Omezení cukru, alkoholu, bílé mouky, průmyslově zpracovaných potravin. Inspirace.
- omezený výběr potravin, nízká využitelnost živin - při dlouhodobém riziko nedostatečného příjmu E a některých živin - **bílkovin**, minerálních látek (**Fe, Ca, Zn**) a vitaminů (**D, B12**), vyšší příjem sodíku, omezení tekutin a tuků
- volnější typy povolují občas bílý jogurt, tvaroh, výjimečně bílé maso, vejce
- nedostatek bílkovin u dětí vede v poruchu a zpomalení růstu. U makrobiotických dětí a dospívajících nedostatek i dalších živin (vit. B12). Nedostatek živin i u těhotných a kojících žen, sportovců.

# DĚTI

- **KOJENCI A BATOLATA:** riziko nedostatku mikroživin **Fe, Ca, Zn, vit. B12, D**, nízký příjem energie. Velmi restriktivní diety - nedoporučované – nedostatek proteinů, energie – růstová a psychomotorická retardace.
- **DĚTI MLADŠÍ:** mohou prospívat při vegetariánství, avšak eliminací mléka a vajec pokles Ca a vit. D.  
Vápník - bez konzumace mléka a mléčných výrobků suplementace **Ca**, příp. i **vit. D**.  
Nedostatečná konzumace masa - nedostatečný příjem **Fe, Zn, B12**.  
Velmi nízký energetický příjem - růstová retardace.  
Dostatek bílkovin a AMK kombinací obilovin s luštěninami.
- **DĚTI STARŠÍ** – vhodná lakto-ovo-vegetariánská strava při pečlivém vedení, častější počet porcí, vyšší obsah nenasycených MK. Konzumovat vhodné zdroje **Fe, Ca a Zn**.  
U veganů suplementaci vit. **B12**, příp. i vit. **D**.

# NÍZKOSACHARIDOVÉ DIETY

- omezení příjmu sacharidů, **30-130g/den**. Pod 50 g tvorba ketoláték = zdroj energie, tlumí chuť k jídlu – menší množství zkonsumovaného jídla – redukce hmotnosti
- varianty – paleo strava, keto, Atkinsova, Dukanova dieta (zastoupení B, T, ovoce)
- ne sacharidové potraviny - přílohy – rýže, těstoviny, brambory, kuskus, pohanka, jáhly, vločky, mouka, pečivo, cukr, ovoce, med, mléčné výrobky, luštěniny. Místo přílohy zeleninové pyrė, místo mouky mletý kokos, jiné ořechy, semínka.
- „zmizí chuť na sladké“ – ano, vždy když bude vyrovnaná hladina glykemie.
- **nedostatek vlákniny a vitaminů skupiny B** (B1) – většinu přijímáme z celozrnných obilovin a luštěnin, stejné množství VL jako 500 g zeleniny = 100 g žitného chleba a 60 g vloček. Myslet na **semínka** (VL).
- **nadbytek tuků** – ukládání, často konzumace SFA
- **nadbytek bílkovin** – lidi schopní vstřebat max. 1,6-2 g/kg B, zbytek jako zdroj E nebo z těla vyloučí. Všechny B detoxikovat v ledvinách. Strava bohatá na B podporuje růst bakterií, kt. mohou ovlivňovat regulaci hladu a sytosti. Možné zvýšení hladiny kyseliny močové a onemocnění dnou.

# KETOGENNÍ DIETA

- sacharidy **pod 50 g/den** (5-10 %), B 1,2-1,5 g/kg, T 60-80 % (LCHF)
- maso, uzeniny, tučné ryby, mléčné výrobky, ořechy, semena (VL), tuky – kokosový, máslo, sádlo, olivový olej, avokádo
- zelenina nízkosacharidová, houby
- ovoce – lesní plody, citrusy
- ne luštěniny, pečivo, limonády, arašídny
- nevhodné pro osoby s onemocněním srdce, ledvin, jater
- B a T mají vyšší sytící schopnost, redukce hmotnosti, terapie
- nedostatek vlákniny (záleží na skladbě), nevhodné tuky, únava, bolesti hlavy, zápach z úst, horší sportovní výkon, po zavedení S nárůst hmotnosti

# PALEO, ATKINSOVA A DUKANOVA DIETA

- **Paleo** – starší doba kamenná, neznali zemědělství – lov a sběr plodů
  - maso, ryby, zelenina, ovoce, ořechy, semena tuky, houby a **pohyb**
  - omezení mléka, mléčných výrobků, obilovin, luštěnin, bez přidané soli a cukru
  - kvalitní **skutečné** potraviny, bílkoviny z masa, více zeleniny, ovoce, omezení alkoholu, cukru, kávy, bez průmyslově zprac. potravin
  - vysoký podíl masa (B) a E – dnes není potřeba, nedostatek Ca
  - přísná, finančně náročná, málo dlouhodobých výzkumů
- **Atkinsova dieta** – jakékoliv potraviny kromě sacharidových, 3 fáze (20 g S – 40 g S – přidáváme S a přílohy). Redukce hmotnosti.
  - maso, uzeniny, paštiky, mléčné výrobky, ryby, vejce, zelenina, co nejméně celozrnných výrobků, některé ovoce, všechny tuky, málo vína
  - ne: přílohy, kukuřice, mrkev, banány, meloun, ananas, sladkosti, pivo, limonády
  - únava, bolesti hlavy, zápach z úst, jojo efekt po minimu příjmu sacharidů
  - nedostatek S, vlákniny, tučná jídla neomezeně (KVO, žlučník, slinivka)
- **Dukanova dieta** – maximum proteinů, pitný režim, omezení i tuků, 4 fáze
  - silně nízkosacharidová, striktní, po poslední fázi se konzumuje vše, ale vždy 1x t jen proteiny; pravidelný příjem otrub; potraviny povolené a zakázané
  - stereotypní, únava, bolesti hlavy, nedostatek vlákniny, jojo efekt po návratu

# DĚLENÁ STRAVA, STRAVA PODLE KREVNÍCH SKUPIN A PODLE PH

- **dělená strava** – 3 skupiny potravin: bílkoviny, sacharidy, neutrální (ovoce, zelenina, mléčné výrobky, tuky)
  - S a B se konzumují odděleně, protože se tráví při různém pH
  - trávící enzymy pro B, S, T do TT najednou; potraviny obsahují B, S i T
  - dlouhodobě náročná, neopodstatněná, ale nic nechybí, nižší E příjem, dostatek vlákniny...
- **podle pH** – potraviny se dělí na kyselinotvorné a zásadotvorné
  - „za nemoci zodpovědné překyselení“, ale tělo reguluje pH nárazníkovými systémy krve, plicemi, ledvinami, acidóza u DM, hladovění, nadměrné FA, selhání ledvin, jater  
pH moči (5,5-7) ≠ pH organismu
  - kyselinotvorné: maso, ryby, vejce, mléčné výrobky, luštěniny, rýže, pečivo, cukr, alkohol, uzeniny
  - zásadotvorné: **zelenina**, ovoce, ořechy, brambory, houby
- **podle krevních skupin** – lektiny v potravinách kompatibilní jen s některou krevní skupinou, jinak nepříznivý vliv na IS a onemocnění, pradávná strava
  - 0 – lovec – konzument masa, odolný TT, maso, ryby, některá zelenina, ne lepek!
  - A – pěstitel – vegetarián, citlivý TT, netučné ryby, tofu, zelenina (kromě zelí), obiloviny, luštěniny, ovoce (kromě pomerančů, banánů)
  - B – kočovník – vyrovnaný, odolný TT, maso, ryby, vejce, mléčné výrobky, ovoce, zelenina
  - AB – citlivý TT, blíže B, ryby, obiloviny, tofu, mléčné výrobky...

# DĚLENÁ STRAVA, STRAVA PODLE KREVNÍCH SKUPIN A PODLE PH

- podle krevních skupin
  - nebyla prokázána souvislost; striktní předpis; chuťové preference strávnicka?
  - bez sladkostí, alkoholu, tučných mas
  - lektiny lze téměř inaktivovat teplem
  - deficit některých živin a mikroživin:
    - O – chybí obiloviny, luštěniny, vejce, MV – Ca, Zn, vit. sk. B
    - A – chybí maso a tučné MV - bílkoviny, Ca, Fe, Zn (vit. B12)

# ZÁVĚR

- některé pro obohacení jídelníčku a inspirace – raw svačina ze syrového ovoce, vegetariánská večeře, jeden den bez masa, omezení průmyslově zpracovaných potravin, lokální potraviny, podle ročních období
- dlouhodobě neudržitelné, striktní předpisy, některé extrémní, stereotypní, finančně náročné, nevyvážený poměr živin, potřeba DS, protirečí si
- u striktního dodržování většiny směrů riziko deficitu některých živin nebo mikroživin
- velkou opatrnost u dětí, dospívajících a těhotných
- ze všech směrů jako nejvhodnější pro dlouhodobější konzumaci lakto-ovo-vegetariánství, ale s pečlivě sestaveným jídelníčkem
- flexitariánství
- **pestrost, střídmost a zdravý rozum**



# DĚKUJI ZA POZORNOST 😊

