



VÝŽIVA:

nad čím se zamyslet,
když mám doma pubertáka



Tento kurz není o výživě a já nejsem výživový poradce. Ale absolvovala jsem akreditovaný výcvik koučinku zdravého životního stylu a o výživě musela nastudovat hodně. V souladu s koučinkovým přístupem Vám tak to, co je zajímavé a relevantní ve vztahu k pubertákům, shrnu v tomto článku a nabídnu otázky, na něž můžeme hledat odpověď, abychom v oblasti výživy svých dospívajících dětí dělali pro sebe a pro ně ta nejlepší rozhodnutí.

V osvětě o zdravé výživě panuje dle mého názoru docela zmatek. Je dnes celá řada výživových směrů a všechny nám říkají, že právě ony jsou správně. Tohle jsou jen některé otázky, které vyvstávají:

- Mohou za civilizační choroby živočišné bílkoviny a tuky nebo cukry?
- Jsou saturevané tuky nebezpečné nebo zdraví prospěšné?
- Přibírá se po tucích, proteinech, nebo sacharidech?
- Je sůl dobrá nebo špatná?
- Jsou potravinové doplňky zdraví prospěšné nebo škodí?
- Měly by jako hlavní zdroj kalorií sloužit sacharidy nebo tuky?
- Mohou za autoimunitní choroby antinutrienty v rostlinách, živočišné saturevané tuky, nebo rychlé cukry?
- Jsou vůbec „zdravé oleje“ zdravé?
- Zvyšuje nebo snižuje proces klíčení dostupnost živin?

Ke stravování existují různé přístupy a v pubertě v tomto směru často chtějí děti začít experimentovat a z různých důvodů – často třeba morálních nebo etických, svůj stravovací směr zcela změnit. Proto je dobré, abychom se jako rodiče pubertáků orientovali. Hlavní stravovací směry, s nimiž se dnes můžeme potkat, jsou tyto:

- Veganská strava
- Vegetariánská strava
- Rostlinná strava s nízkým množstvím živočišných bílkovin
- „Normální“ zdravá strava
- Strava bez obilovin
- Bez - fytátová strava
- Strava extrémně nízká na tuk
- Nízkosacharidová strava
- Protizánětlivá strava
- Strava bohatá na tuky
- Karnivor dieta

Dva základní tábory dělí lidi na zastánce čistě rostlinné stravy, kteří odmítají živočišné bílkoviny a tuky a na zastánce zdravé kombinované stravy, zahrnující jak živočišné, tak rostlinné produkty. Každá mince má dvě strany, a tak každý směr má svá pro a svá proti.

Argumenty PRO vegetariánskou stravu, s nimiž se nejčastěji setkáváme, jsou zejména:

- Velké množství vlákniny
- Velké množství antioxidantů a fytonutrientů
- Velké množství vitamínů a minerálů
- Zdravá mnohostranná strava
- Ekologické stravování, ohleduplné ke zvířatům

Naopak argumenty PROTI čistě vegetariánské stravě, které se často uvádí, jsou:

- Příliš vlákniny váže minerály
- Velké množství pesticidů v zemědělství
- Nedostatek proteinu, zinku, omega 3 mastných kyselin a vitamínu B12
- Většina vegetariánů se přejídá těstovinami a rychlými cukry
- Moderní zemědělství je velkým činitelem klimatických změn, ničí půdu, vodu i ovzduší

Nejčastěji hlášané argumenty PRO živočišnou stravu jsou pak tyto:

- Živočišné zdroje obsahují kompletní škálu základních živin v dostupnější formě
- Živočišné produkty neobsahují žádné antinutrienty
- Živočišné produkty obsahují kompletní protein
- Saturevané tuky jsou zdravým zdrojem energie, snižují riziko diabetu

Argumenty PROTI živočišné stravě často zahrnují:

- Živočišné produkty jsou dnes plné antibiotik a hormonů a jsou chudé na živiny
- Živočišné produkty neobsahují žádnou vlákninu
- Nadbytek živočišných proteinů v dnešní době způsobuje mnoho civilizačních onemocnění
- Saturevané tuky jsou pro zánětlivé a zvyšují riziko diabetu

Kde je pravda a jak se v tom mám jako laik vyznat? Praktická cesta je podívat se, co mají všechny směry společného a co většina přístupů nedoporučuje. Základní odpovědí je junk food – produkty rychlého občerstvení, které většina pubertáků miluje. Průkopníci zdravé výživy napříč všemi směry je zakazují všichni. Co přesně je tedy dobré vynechat?

- Prázdné kalorie obecně – měli bychom se vždy zamyslet nad nutriční hodnotou jídla
- Vysoce zpracované potraviny
- Cukr a průmyslová sladidla, jako glukózo-fruktózový sirup apod.
- Rafinované rychlé sacharidy všeobecně (bílé pečivo, knedlíky, těstoviny, bílou rýži,
- sušenky, sladkosti, pizzy, tortilly, limonády, džusy...)
- Hydrogenované a rafinované tuky (bílé oleje, margaríny, dresinky)
- Nezdravé snacky (brambůrky, dorritos, tyčinky...)

Většina programů cílí na přirozené komplexní potraviny. Výživa by měla obsahovat vždy všechny hlavní makroživiny, a těmi jsou sacharidy, proteiny a tuky. Pojďme se tedy na každou kategorii podívat blíže.

Sacharidů je několik kategorií a několik způsobů dělení – podle počtu cukerných jednotek se dělí na:

- monosacharidy – obsahují 1 cukernou jednotku (např. glukóza nebo fruktóza),
- oligosacharidy (s podskupinou disacharidů – laktóza, sacharóza) – obsahují 2-8, někde se uvádí až 10 cukerných jednotek (např. Inulín – významné prebiotikum)
- polysacharidy – skládají se z více jak 10 monosacharidů – např. škrob, vláknina nebo glykogen.



Monosacharidy propůjčují jídlu onu oblíbenou sladkou chuť, bohužel jsou pro naše tělo nejméně zdravé. Celkový doporučený příjem sacharidů by měl pokrýt cca 50% denního energetického příjmu, ale monosacharidy by z nich určitě měly tvořit menšinu. Jejich problémem je, že jsou tráveny velmi rychle, což způsobuje prudký nárůst krevního cukru (glykémie), uvolnění velkého množství inzulínu, hned potom prudký pokles glykémie a velmi brzy opět nastupující pocit hladu. Odtud pramení pro nás praktičtější dělení sacharidů na rychlé a pomalé. Podstatně zdravější jsou ty pomalé a ty najdeme v zelenině, luštěninách, pohance, jáhlách, ovoci, batátech, neloupaných bramborách, celozrnné rýži a celozrnných obilovinách. Energie z nich je uvolňována postupně a organismus je zasycen na delší dobu. Rychlé sacharidy pak jsou např. v sladkých limonádách, ovocných koncentrovaných džusech, sladkostech, pečivu, knedlicích, těstovinách, bílé rýži, rýžových těstovinách a velkém množství loupáných a dále zpracovaných brambor. Po nich máme rychleji pocit hladu, jíme více, než musíme, a proto tloustneme.

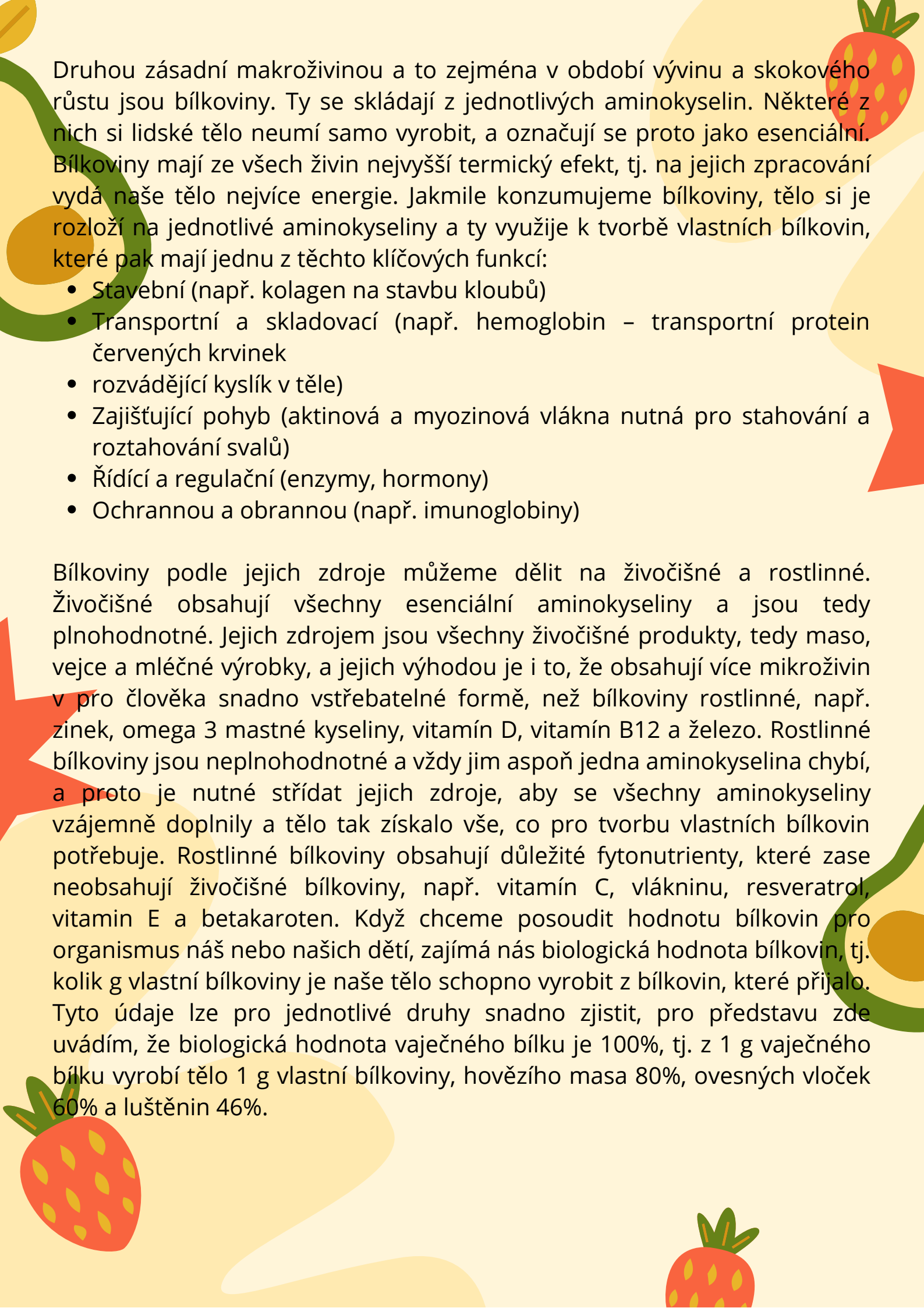


Důležitým ukazatelem vhodnosti sacharidů je jejich glykemický index. Ten ovlivňuje složení sacharidů – čím více jednoduchých, tím vyšší hodnota, vzájemný poměr živin – např. když k chlebu přidáte sýr, jeho glykemický index se snižuje, a stupeň zpracování – např. bramborová kaše má vyšší glykemický index než brambor samotný.

Doporučuje se mít v každém jídle zastoupeny všechny makroživiny, pak by podíl sacharidů měl být do 50% a z nich by alespoň 2/3 měly být právě sacharidy pomalé.

Pokud od sacharidů potřebujete zejména tu dobrou sladkou chuť, ale nechcete sobě ani svým dětem příliš škodit a chcete se zorientovat v tom, čím nejlépe sladit a proč, doporučuji Vám přečíst si článek uznávané výživové poradkyně Dr. Margit Slimákové na toto téma zde: <https://www.margit.cz/cukr-a-zdrave-alternativy/>.

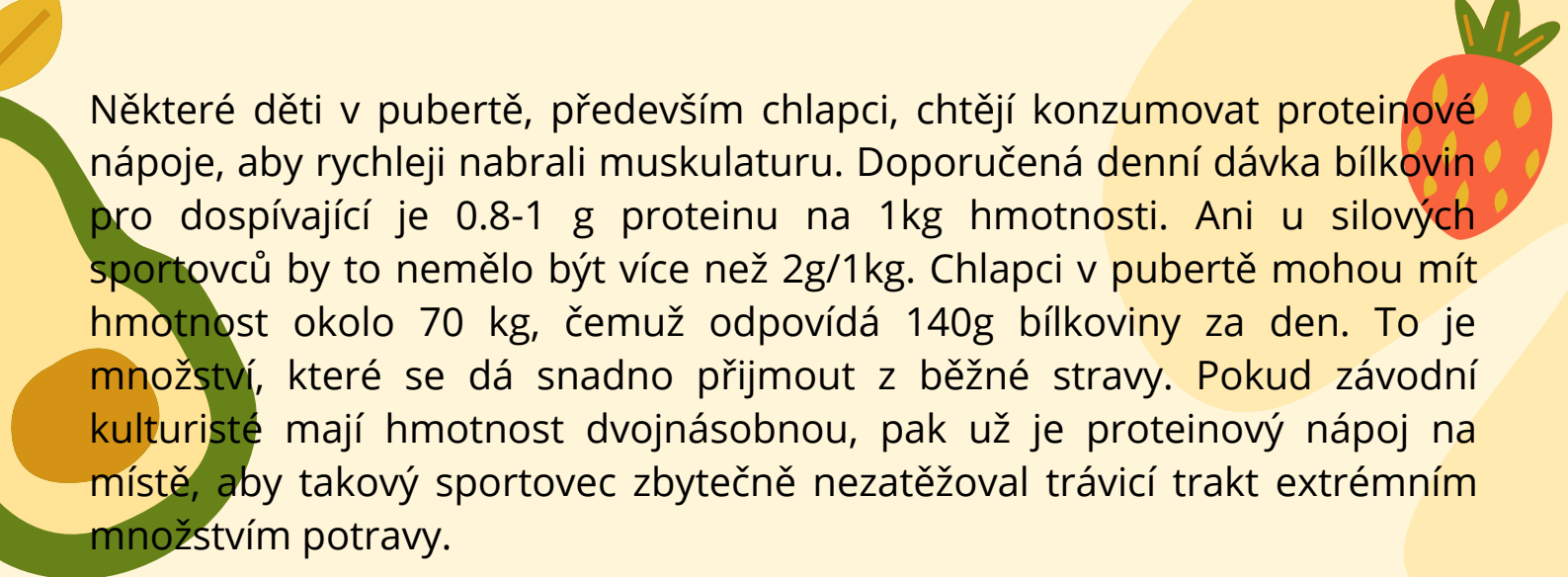




Druhou zásadní makroživinou a to zejména v období vývinu a skokového růstu jsou bílkoviny. Ty se skládají z jednotlivých aminokyselin. Některé z nich si lidské tělo neumí samo vyrobit, a označují se proto jako esenciální. Bílkoviny mají ze všech živin nejvyšší termický efekt, tj. na jejich zpracování vydá naše tělo nejvíce energie. Jakmile konzumujeme bílkoviny, tělo si je rozloží na jednotlivé aminokyseliny a ty využije k tvorbě vlastních bílkovin, které pak mají jednu z těchto klíčových funkcí:

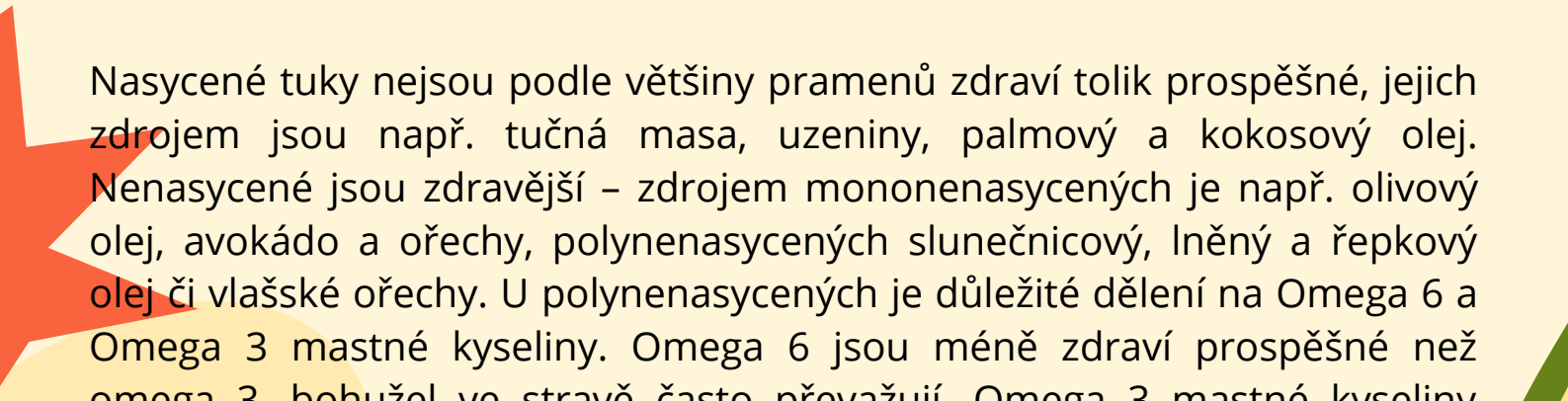
- Stavební (např. kolagen na stavbu kloubů)
- Transportní a skladovací (např. hemoglobin – transportní protein červených krvinek)
- rozvádějící kyslík v těle)
- Zajišťující pohyb (aktinová a myozinová vlákna nutná pro stahování a roztahování svalů)
- Řídící a regulační (enzymy, hormony)
- Ochrannou a obrannou (např. imunoglobiny)

Bílkoviny podle jejich zdroje můžeme dělit na živočišné a rostlinné. Živočišné obsahují všechny esenciální aminokyseliny a jsou tedy plnohodnotné. Jejich zdrojem jsou všechny živočišné produkty, tedy maso, vejce a mléčné výrobky, a jejich výhodou je i to, že obsahují více mikroživin v pro člověka snadno vstřebatelné formě, než bílkoviny rostlinné, např. zinek, omega 3 mastné kyseliny, vitamín D, vitamín B12 a železo. Rostlinné bílkoviny jsou neplnohodnotné a vždy jim aspoň jedna aminokyselina chybí, a proto je nutné střídat jejich zdroje, aby se všechny aminokyseliny vzájemně doplnily a tělo tak získalo vše, co pro tvorbu vlastních bílkovin potřebuje. Rostlinné bílkoviny obsahují důležité fytonutrienty, které zase neobsahují živočišné bílkoviny, např. vitamín C, vlákninu, resveratrol, vitamin E a betakaroten. Když chceme posoudit hodnotu bílkovin pro organismus náš nebo našich dětí, zajímá nás biologická hodnota bílkovin, tj. kolik g vlastní bílkoviny je naše tělo schopno vyrobit z bílkovin, které přijalo. Tyto údaje lze pro jednotlivé druhy snadno zjistit, pro představu zde uvádím, že biologická hodnota vaječného bílku je 100%, tj. z 1 g vaječného bílku vyrobí tělo 1 g vlastní bílkoviny, hovězího masa 80%, ovesných vloček 60% a luštěnin 46%.

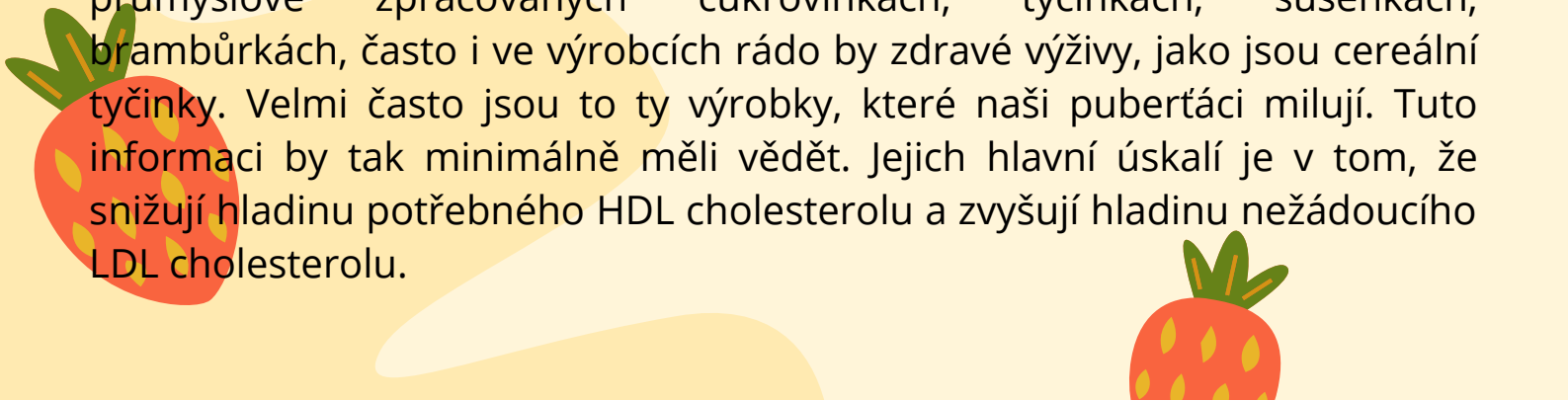


Některé děti v pubertě, především chlapci, chtějí konzumovat proteinové nápoje, aby rychleji nabrali muskulaturu. Doporučená denní dávka bílkovin pro dospívající je 0.8-1 g proteinu na 1kg hmotnosti. Ani u silových sportovců by to nemělo být více než 2g/1kg. Chlapci v pubertě mohou mít hmotnost okolo 70 kg, čemuž odpovídá 140g bílkoviny za den. To je množství, které se dá snadno přijmout z běžné stravy. Pokud závodní kulturisté mají hmotnost dvojnásobnou, pak už je proteinový nápoj na místě, aby takový sportovec zbytečně nezatěžoval trávicí trakt extrémním množstvím potravy.

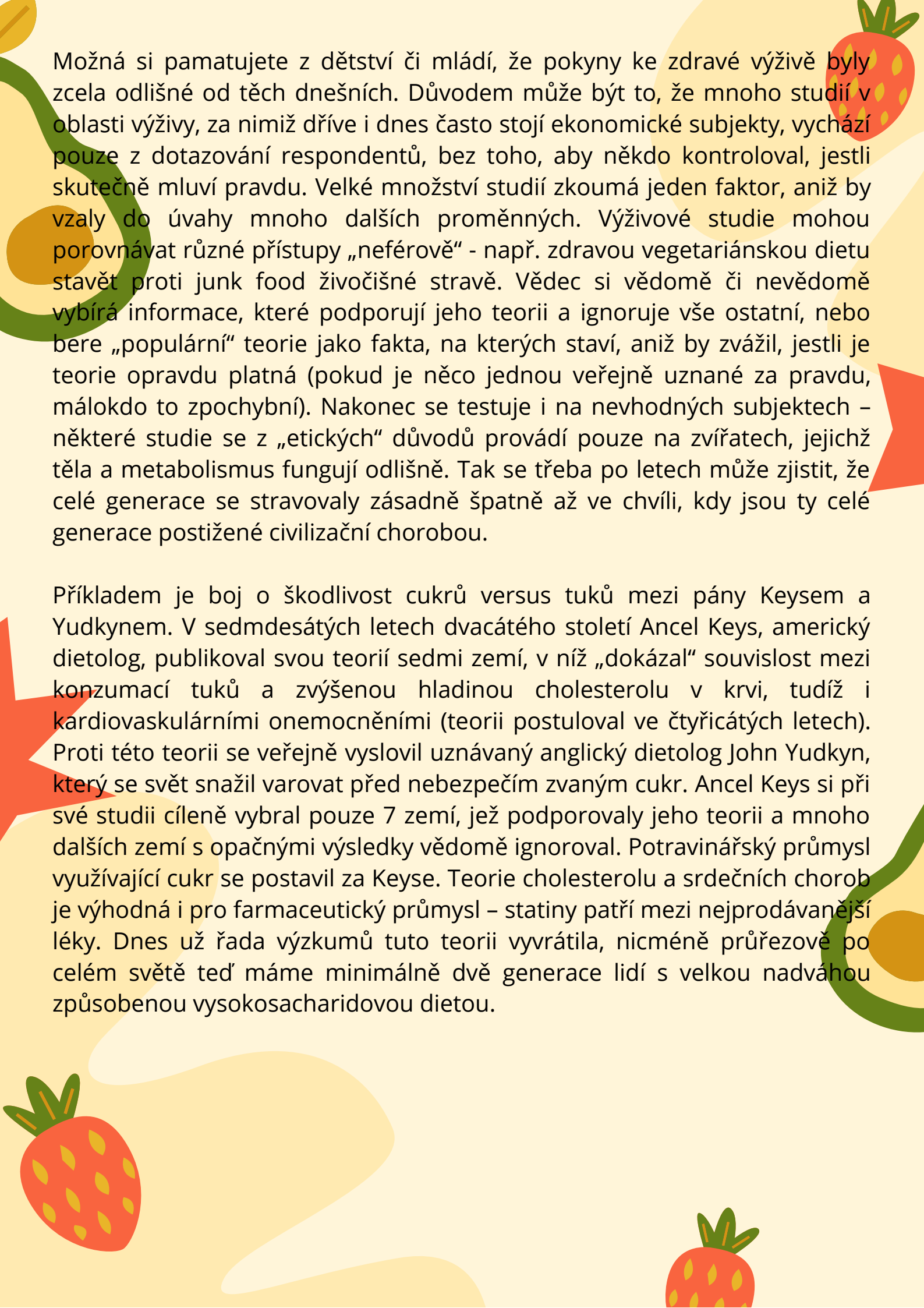
Poslední důležitou makroživinou jsou tuky. Pro člověka jsou velice důležité. Dělí se podle typu mastných kyselin na nasycené, nenasycené a trans-nenasycené. Funkce tuků v těle je nezastupitelná. Mozek je ze 60 -70% tvořen tukem. Všechny buňky těla jsou obaleny tukem. Nervy jsou tvořeny hlavně tukem a obaleny myelinem tvořeným z cholesterolu. Steroidní hormony jsou tvořeny z cholesterolu. Prostaglandiny jsou tvořeny z tuku. K optimálnímu trávení potřebujeme minimálně 10g tuku s každým jídlem. Pro vstřebání vitamínů A, D, E a K potřebujeme tuky.



Nasycené tuky nejsou podle většiny pramenů zdraví tolik prospěšné, jejich zdrojem jsou např. tučná masa, uzeniny, palmový a kokosový olej. Nenasycené jsou zdravější – zdrojem mononenasycených je např. olivový olej, avokádo a ořechy, polynenasycených slunečnicový, lněný a řepkový olej či vlašské ořechy. U polynenasycených je důležité dělení na Omega 6 a Omega 3 mastné kyseliny. Omega 6 jsou méně zdraví prospěšné než omega 3, bohužel ve stravě často převažují. Omega 3 mastné kyseliny snižují riziko řady civilizačních onemocnění, jsou protizánětlivé a mají blahodárný vliv na kůži.



Nejhorším strašákem v oblasti tuků jsou ale transtuky, které se průmyslově vyrábějí ztužováním a rafinací levných rostlinných olejů. Mimo ztužené margaríny, které opravdu nejsou zdravé, na ně narazíme de facto ve všech průmyslově zpracovaných cukrovinkách, tyčinkách, sušenkách, brambůrkách, často i ve výrobcích rádo by zdravé výživy, jako jsou cereální tyčinky. Velmi často jsou to ty výrobky, které naši pubertáci milují. Tuto informaci by tak minimálně měli vědět. Jejich hlavní úskalí je v tom, že snižují hladinu potřebného HDL cholesterolu a zvyšují hladinu nežádoucího LDL cholesterolu.



Možná si pamatujete z dětství či mládí, že pokyny ke zdravé výživě byly zcela odlišné od těch dnešních. Důvodem může být to, že mnoho studií v oblasti výživy, za nimiž dříve i dnes často stojí ekonomické subjekty, vychází pouze z dotazování respondentů, bez toho, aby někdo kontroloval, jestli skutečně mluví pravdu. Velké množství studií zkoumá jeden faktor, aniž by vzaly do úvahy mnoho dalších proměnných. Výživové studie mohou porovnávat různé přístupy „neférově“ - např. zdravou vegetariánskou dietu stavět proti junk food živočišné stravě. Vědec si vědomě či nevědomě vybírá informace, které podporují jeho teorii a ignoruje vše ostatní, nebo bere „populární“ teorie jako fakta, na kterých staví, aniž by zvážil, jestli je teorie opravdu platná (pokud je něco jednou veřejně uznané za pravdu, málokdo to zpochybní). Nakonec se testuje i na nevhodných subjektech – některé studie se z „etických“ důvodů provádí pouze na zvířatech, jejichž těla a metabolismus fungují odlišně. Tak se třeba po letech může zjistit, že celé generace se stravovaly zásadně špatně až ve chvíli, kdy jsou ty celé generace postižené civilizační chorobou.

Příkladem je boj o škodlivost cukrů versus tuků mezi pány Keysem a Yudkynem. V sedmdesátých letech dvacátého století Ancel Keys, americký dietolog, publikoval svou teorii sedmi zemí, v níž „dokázal“ souvislost mezi konzumací tuků a zvýšenou hladinou cholesterolu v krvi, tudíž i kardiovaskulárními onemocněními (teorii postuloval ve čtyřicátých letech). Proti této teorii se veřejně vyslovil uznávaný anglický dietolog John Yudkyn, který se svět snažil varovat před nebezpečím zvaným cukr. Ancel Keys si při své studii cíleně vybral pouze 7 zemí, jež podporovaly jeho teorii a mnoho dalších zemí s opačnými výsledky vědomě ignoroval. Potravinářský průmysl využívající cukr se postavil za Keyse. Teorie cholesterolu a srdečních chorob je výhodná i pro farmaceutický průmysl – statiny patří mezi nejprodávanější léky. Dnes už řada výzkumů tuto teorii vyvrátila, nicméně průřezově po celém světě teď máme minimálně dvě generace lidí s velkou nadváhou způsobenou vysokosacharidovou dietou.

Ve vztahu k problematickým sacharidům a pubertákům si na závěr tohoto článku dovolím Vám předložit ještě jedno varování, a tím je fruktóza. Přestože se fruktóza tváří na první pohled jako něco velmi zdravého – můžeme ji přece najít v ovoci a zelenině, není tomu tak. I když je podobně jako glukóza monosacharidem, většina buněk ji vůbec neumí přijmout. Glukózu používají téměř všechny buňky jako palivo pro veškeré své procesy a umí si ji vyrobit, když jí mají málo, s fruktózou si neví rady. Ta metabolizuje výhradně v játrech a mění se na tuk. Pokud fruktózu přijímáme s vlákninou (v případě ovoce a zeleniny), tak je její vstřebávání pomalejší, což játra chrání. Soustavné zatěžování jater fruktózou totiž vede k jejich ztučnění, inzulinové rezistenci, metabolickému syndromu a cukrovce. Konzumování ovoce a zeleniny tedy problém nepředstavuje: představují ho potraviny a nápoje, kde byste fruktózu vůbec nečekali – jako uzeniny, různé nápojové koncentráty, polévky a omáčky v prášku, dresinky, snídaňové cereálie, kam se kvůli nízké výrobní ceně k dochucení přidává HFCS – high fructose corn syrup. Ten obsahuje až 65% fruktózy a jeho nejvyšší procento je ve slazených limonádách. Výrazný nárůst obezity v některých národech přímo odpovídá nárůstu spotřeby těchto průmyslových nápojů. Možná si teď říkáte, že Vašich dětí se to zase tolik netýká, hodně sportují a zatím netloustnou. ALE: fruktóza, kromě zatěžování jater a ledvin má velmi neblahý vliv také na mozek. Zhoršuje výrazně schopnost učení a koncentrace, zhoršuje paměť (dokonce je považována za jednu z příčin Alzheimerovy choroby) a prostorovou orientaci, snižuje funkci antioxidantů, zvyšuje apoptózu (=přirozené odumírání) neuronů, způsobuje úzkost, je zdrojem závislosti a působí deprese. Zároveň v mozku stimuluje dopaminová centra, tj. chceme ji víc a víc a způsobuje inzulinovou a leptinovou rezistenci, takže stále máme pocit hladu, i když už ho reálně nemáme. Pokud tedy zvažujete, že ve stravě přeci jen nastavíte pubertákům striktnější pravidla, zvažte, zda nezačít právě u fruktózy.