Jak mohu žít zdravě?

Nechci držet nějakou tvrdou dietu, ale ráda bych se zbavila pár kil. Poradíte mi nějaký "bezbolestný" způsob?
Eva Švarcová, Litomyšl

V první řadě je dobré zhodnotit si, co jím, a přejít na lehkou stravu: netučné maso, netučné sýry a přitom dodat tělu vitamíny a minerály, které nám chybějí. Je velmi důležité jíst co nejvíc syrové zeleniny. Jestliže jsme si, jak se doporučuje, již dříve přidávali do jídla naklíčené potraviny, teď by se jejich dávky měly ještě zvýšit. Nevyznávám redukční diety, ale z takzvaných Doberského kontrastních dnů mne zaujal ten, kdy se **jeden den jedlo jenom ovoce, a to jeden kilogram**. Na jedné straně určitě pociťujete hlad, ale na druhé nespolknete víc než 500 – 700 kalorií. Nedá se to samozřejmě dělat dlouhodobě, ale může to čas od času zařadit dokonce i člověk po infarktu, žlučníkář a kupodivu i diabetik. Ten však musí mít spočítané sacharidy a musí mít určitý druh inzulínu, který působí krátkodobě. Všichni tři se samozřejmě nejdřív musí poradit s lékařem.

Pracuji na počítači, u kterého sedím dlouhé hodiny. Mám tedy málo pohybu, a přitom pociťuji přibližně po dvou třech hodinách přímo "vlčí hlad". Poraďte, co jíst, abych netloustl.
Bedřich Novotný, Liberec

Kdyby člověk udělal to, co má, tak si především v pravidelných intervalech zacvičí. Ale k vašemu případu. Vždycky se říkalo, že duševní práce nepotřebuje žádnou energii. A to rozhodně není pravda –**duševní práce energii potřebuje, a to zejména sacharidy**. Ty zase potřebují další látky, potřebné ke svému zpracování a to je například chróm nebo celá řada vitamínů B, kyselina listová, selén a další vitamíny a minerály. Takže vy když pracujete u počítače a máte po dvou hodinách hlad, tak to je přirozené, protože různé potraviny trávíte různě dlouho. Když si vezmete suchý rohlík, jablko, jogurt (abyste netloustl), tak už za dvě hodiny máte cukr

v krvi uklizený a člověk dostane signál, že je třeba energii doplnit. **Zkuste si dát libovou bílkovinu a k tomu zeleninu.** K obědu kuřecí, krůtí, vepřový (libový!) plátek nebo filé, doplňte to zeleninou, a když už to musí být, jedinou bramborou, tedy malou přílohou. Nebudete potom tloustnout a vydržíte s tím masem 3 – 4 hodiny. Když potom tu práci skončíte, tak je dobré si dát **na zklidnění nějakou sacharidovou potravinu doplněnou ovocem, ořechy**. Pravda je také, že to, jak rychle trávicí trakt pracuje, je nastaveno geneticky. Někdo má rychlé a někdo pomalé trávení. Váš problém ovšem může souviset i s hyperinzulinemií, pokud vaši předci měli cukrovku, máte bohužel předpoklad, že ji dostanete také a ten hlad to signalizuje. Bylo by dobré, kdybyste se poradil s lékařem.

Můj manžel je podnikatel, trápí mne, že žije velice nezdravě. Kouří, protože říká, že ho to uklidňuje, a stravuje se velice nepravidelně, protože nemá na jídlo čas…
Jiřina Soukupová, Ústí nad Labem

No to kouření by měl určitě zrušit, protože **když se spojí stres s kouřením, tak to zhorší celkový stav**. Bylo by dobré, kdyby si na uklidnění našel jinou fintu – třeba kousat párátko. Chápu, že nemůže dodržovat pravidelný stravovací režim, nemůže se uprostřed jednání sebrat a říct – padla dvanáctá, jdu na oběd. Ale může přibližně a orientačně snídat, obědvat a večeřet. Věřte mi, že když mám ve své ordinaci špičkové podnikatele a manažery, kteří se špatnou životosprávou přivedou k nějakému zdravotnímu problému, může to být i infarkt, cukrovka nebo jiný typ onemocnění, například autoimunitní choroby, najednou zjišťují, že to jde. Navíc jim **doporučuji razantně zvýšit příjem zeleniny, ale i ovoce**, alespoň na polovinu porce daného jídla. A možná se někdo bude divit, ale **nezavrhuji jako protistresový prostředek ani sklenku alkoholu**. Jedna nebo dvě skleničky po návratu domů nevedou k alkoholismu, uvolní nakupený stres, trochu nasytí touhu po něčem dobrém, takže člověk se pak tolik nárazově nepřejí, a naopak to působí proti kardiovaskulárním chorobám.

Moje matka zemřela na infarkt a přitom byla velmi hubená. Myslel jsem, že kardiovaskulární choroby jsou spojené jen s nadváhou.
Petr Schulz, Brno

Ona **hubenost automaticky neznamená zdravost**. Velmi štíhlému člověku **mohou chybět rozhodující vitamíny a minerály**, což se neprojeví okamžitě, ale může se to nastřádat. Pak se všichni ptají, jak se mohlo stát, že ten, který je hubený, nekouří a nepije, dostal infarkt? Docela jednoduše. Když postavíte dům ze špatné malty, nejspíš ta malta zvětrá. Stejně tak když nebudete dodávat tělu to, co potřebuje, tak se poškodí. A zajímavé je, že u toho domu je to každému jasné, kdežto my svůj organismus šidíme často. Velmi nezdravá je pochopitelně obezita. Ale na druhé straně nevadí lehká nadváha, ta může být zejména u žen dokonce i užitečná. Víte, trápí mne ten druhý břeh – stále se zvyšující počet pacientů s mentální anorexií a daleko skrytější formou poruchy příjmu potravy, bulimií. Děvčata, aby udržela váhu a přiblížila se ideálu krásných modelek, které na ně hledí ze stránek časopisů, si navyknou po každém jídle zvracet. Jejich metabolismu se pak katastrofálním způsobem nedostává všech stavebních kamenů. A přitom je jasné, že **jedinou cestou ke zdraví je jíst pestře**.

Věříte v půsty a očistné kúry?
Marie Malá, Praha 4

Půst jako takový ani v církevní podobě **neznamená nejíst vůbec, nabádá pouze k tomu nejíst například v pátek maso**. Dlouhodobý půst zvládne jen jogín a to se na to musí hodně dlouho připravovat. Ale takové **občasné jednodenní očistné kúry** (například při úplňku nebo prostě 1× – 2× měsíčně), kdy pouze přijímáme tekutiny, například minerální vody, slabé nebo bylinné čaje nebo čerstvé zeleninové šťávy, **tělu rozhodně prospějí**. Zařadit také můžeme třídenní kúru, kdy jíme jen velmi lehká jídla nebo určitým

způsobem dělenou stravu. Například jogurt k snídani, na svačinu trochu zeleniny, k obědu plátek krůty nebo libového vepřového masa se zeleninou, odpoledne pár zrnek hroznového vína, večer kefír a jeden brambor – to pro vás může být odlehčovací kúra, kdy maso tam bude a nebudete mít tak velký hlad. Pokud jste ovšem zdravá, nemáte například cukrovku. Dlouhodobější hladovění lze provádět jen pod odborným vedením a ještě vzniká riziko, že když se budete delší dobu trápit hlady a tělu budou chybět některé podstatné suroviny, tak se může změnit, někdy vratným, ale někdy bohužel nevratným způsobem vaše psychika.

Na dotazy odpovídala nutriční terapeutka Jaroslava Kreuzbergová.