

# VÝŽIVA



# **OBSAH**

Můj výživný názor

Najdete se ve výživové divočině?

Obezita vs. dieta

Vliv stravy na psychické zdraví

Keto dieta

Bezlepková dieta

Low carb high fat

Co má člověk jíst?

## Můj „výživný“ názor

Můj osobitý názor na výživu. Příloha k povinnému učivu, která chce ponechat smysluplnost naživu.



Už od mala mě zajímalo,  
co se s knedlem vepřem stalo.  
Jednoduše mě baví,  
jak se jednotlivé živiny v těle tráví.

### Zajímá mě výživa a „věda“:

Proč je stolice hnědá.  
Proč jeden nemůže mléko z krávy  
a druhý se po oříškách dává.  
Proč vymývají nám firmy palici,  
že půl národa **nemůže pšenici**.

Jestli jsme opravdu to, co jíme,  
jestli záleží, **čím naše střevo osídlíme**.  
Jak moc má strava vliv na zdraví,  
co nám prospěje, co nás otráví.

Metabolismy jsem se učila asi tisíckrát.  
No kdo by neměl hydroxymethylglutarylkoenzym rád?  
Stále je nemám úplně v kapse.  
Nicméně dost mě z hlediska výživy obohatila i praxe.

**Zkusila jsem různé směry sama na sobě.**

H\*\*\*\* ze mě vyšlo už v různé podobě.

I v rámci léčby mých zdravotních komplikací,

**nastudovala jsem o výživě hromady informací.**

Když teď brouzdám netem,

občas nepobírám, co se šíří světem.

Mé biochemické srdce pláče,

když někdo jak za totáče

propaguje ten svůj jediný správný směr

a nevidí, že i on jeho výživa má spoustu děr.

A čemu jsou schopni lidé věřit,

to se nedá ani laserovým dálkoměrem změřit.

Kolik utratí za „zázračné“ prostředky,

s odkazem na naše prapraprapředky,

kteří podzim, zima, jaro, léto,

jeli výhradně **keto**.

Živilo se přece semeny,

mamuty, po evoluci i jeleny.

Komu dneska vadí,

že žili úplně jinak a umírali mladí.

Je vidět, že máme moc času na blbosti,

když se inspirujeme takovou minulostí.

A tím nechci celou problematiku shazovat,

jen se tím **nenecháme zbytečně svazovat**.

Jsou na zemi lidé,

kterým speciální strava určitě vhod přijde.

I ta z doby lovců a sběračů,

nemusí stát jen za uvolnění svěračů.

Jsou tu jedinci,

kteří opravdu nemohou jíst pšenici.

A potravinové alergie?

Ty jsou dnes častější než liturgie.

Nicméně jsou to konkrétní případy,

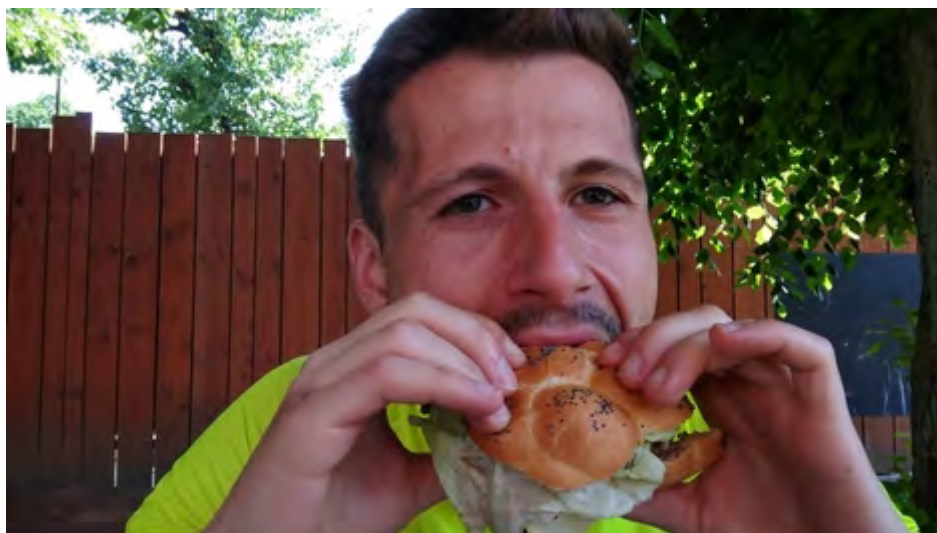
tak se zbytečně nestavme do řady

a neskočme na všechny „vědecké“ nápady.

Já jsem ze všech trendů dostatečně vyléčená  
a o jedné větě hluboce přesvědčená:  
i ve výživě se s velkým úspěchem setkává,  
prostá moudrost „**Věř a víra tvá...**”.

## Najdete se ve výživové divočině?

Satirické pojetí výživy ve 21. století. Najdete se v lidském rodu a jíte prostě na pohodu? Máte 23 párů chromozomů a rozum k tomu? V článku se mimo jiné dozvíte, do jaké stravovací „kategorie“ se řadíte.



Ve 21. století nás konzum dobývá  
a civilizačních nemocí stále přibývá.  
V jídle konzervanty, umělá sladidla, barviva.  
Řeší se co škodí, co prospívá.

**Naše počínání mě inspirovalo k satíře.**

**Najdete, co jste za zvíře?**

Kategorie jsou na vtipu postavené,  
pojaté pravdivě a nadneseně.

Dle toho, z čeho a kolik přijmeme kalorií,  
řadíme se na světě do různých kategorií.

### ***Kategorie plejtváci.***

Před zraky se obvykle neztrácí.  
Zkoumat co jí je dost často nebaví  
a denně sní tři až pět tun potravy.  
Jídlo se stalo jejich identitou  
a trpí zpravidla **nadváhou či obezitou.**  
Váží okolo stopadesáti tun  
a křeslo před TV je jejich trůn.

Zadělávají si na spoustu **civilizačních nemocí**  
a od lékařů pak chtějí zázračně pomoci.  
Odmítají často zodpovědnost za své zdraví,  
protože přece doktor je ten, kdo to spraví.

### ***Kategorie bělozubky.***

Denně **řeší jídlo** jako trubky.  
Váží zhruba dva gramy  
a pečlivě si hlídají, co dají do tlamy.  
Jejich talíř vypadá vždy barvitě  
a vše musí být v bio kvalitě.  
Na návštěvě pozřou zelený čaj  
a při nákupu potravin objedou celý kraj.  
Pro zisk farmářské plodiny  
matka dva dny nevidí zbytek rodiny.  
Povětšinou našli lásku  
v celožitném chlebu z kvásku.  
E330 je pro ně karcinogen I.třídy,  
co na tom, že běžně v ovoci „bydlí“.  
(Mimo jiné vzniká ve většině buněk našeho těla,  
kde nutnou a záslužnou práci dělá.  
Bělozubky jsou tak trochu chudáci,  
soudnost se u nich z mozku vytrácí.  
Jsou ve spárech **ortorexie**.  
Běžné jídlo je přizabije.

### ***Kategorie jaguáři***

**v posilovnách** často září.  
Váží něco mezi 76-ti a 115-ti kilogramy,  
bicepsy a kvadricepsy mají jako trámy.  
Jsou to převážně masožrouti  
a bez cvičení se jejich život zhroutí.  
Na talíři musí mít pořádnou flákotu,  
ať zúročí cvičební lopotu.  
Vynikají specifickými rysy,  
a zpravidla plní stejnou misi:  
Po tréninku si každý kočkovitý kabrňák,  
do půl hod'ky zamíchá proteiňák.  
Aminokyseliny určitě nejsou k zahození,

buňky budou hezky reparovat poškození.  
Jejich **musculus deltoideus** v bílém triku  
oslňuje celou republiku.  
Dost často pod svaly jistý komplex skryjí  
a uvnitř zápolí s **bigorexíí**.

### ***Kategorie husy***

provádějí celý život pokusy.  
Po světě vyrůstají celé velkochovy.  
Marně v nich hledáte mozek sovy.  
**Zkouší diety** všeho druhu  
a stále stojí v začarovaném kruhu.  
První tři dny drží striktní půst.  
Až se jim aceton příjemně line z úst.  
Následně pijí jen proteinové nápoje.  
Čokoládová příchuť jim dodává pokoje.  
Po čtrnácti dnech si dají zaslouženou pauzičku  
a vyjí celou ledničku.  
Po pár dnech vidí na váze komplikaci,  
tak si dají další štaci.  
Tentokrát vymyslí lepší kombinaci  
a jedí jen zeleninu po fermentaci.  
Pak přijde týden narozenin a svátků  
a **začnou zase od začátku**.

### ***Kategorie sokoli.***

Co chtějí, to si dovolí.  
Během dne vydají spoustu energie  
a desátá kobliha je nezabije.  
Tito šlachovití opeřenci  
bývají vynikající **vytrvalci**.  
Často dosahují hubenosti  
letem na dlouhé vzdálenosti.  
Po letu mají čelisti  
dvě hodiny zabořené v kořisti.  
Po sto kilometrovém vypětí  
spořádají celou kachnu s deseti.  
Většinou jsou to **atleti**  
odchovaní ve sportovní zajetí.



## ***Kategorie krtečkové.***

Jsou povětšinou drobečkové.

Ukřívají se před okolním světem

a pořádné jídlo do nich nedostanete ani minometem.

Vyvíjejí obrovskou námahu,

aby si udrželi podváhu.

V podzemí pracně hloubí chodbičky

a zarputile se drží své cestičky.

Pozřou-li větší kousek žízaly

jsou z toho obvykle dost zoufalí.

Nemají normální vidění,

do roušky bludu jsou oděni.

Vnímají se jinak než okolí.

O opaku je můžete přesvědčovat jakkoli.

Mluvit k porušenému hypotalamo-hypofyzárního systému

je bohužel naprosto k ničemu.

Těžko tím zvýšíte hladinu leptinu.

Nemoc jim tak nelze dávat za vinu.

S psychiatrem je nutné hledat příčinu.

Chtějí být raději mrtví než-li tlustí.

**Mentální anorexie** je sama těžko pustí.

## ***Kategorie jezevci***

jsou velmi netypičtí **všežravci**.

Jsou schopni sežrat i zdechlinu,

a to po pekáči buchet a třetím závinu.

Když nikdo není na obzoru

vybílí celou svoji noru.

Jí nepřetržitě dvě hodiny

až se jim na břicho tvoří pukliny.

Jsou narvaní k prasknutí

a nejsou schopni pohnutí.

Po záchvatu se ve výčitkách a deliriu potácí,

v lepším případě se vyzvrací.

Jsou přesvědčeni, že to bylo naposledy.

Už nikdy do sebe nenacpou ty jedy.

Zítra si dají dietu a více pohybu.

A další dny už půjdou v poklidu.

Nicméně při sebemenším strádání

dalšímu záchvatu nezabrání.  
Vítězí **bulimie** a **psychogenní přejídání**.

### ***Kategorie pávi***

specificky **dbají o své zdraví**.  
Většinou mají svůj zaběhnutý styl  
a ostatním ho zpívají jak Karel Kryl  
- s vlastní high fat hudbou a low carb textem  
hrdě si prosazují svůj zdravý extrém.  
Chodí s úsměvem od ucha k uchu,  
protože strava prospívá jejich duchu.  
Restauracím ukazují prostředníček  
a jídlo si připravují do krabiček.  
Nejenže nad tím stráví spoustu času,  
ale poměrně slušně tím i ždímou kasu.  
Avokádo, losos a mix ořechů  
jsou jedinou cestou k úspěchu.

### ***Kategorie tasemnice***

zbytečně žerou jak popelnice  
a nepřiberou ani gram,  
i když vyjí celý krám.  
Jsou to typičtí ploštěnci,  
**ke tloušťce prostě nemají tendenci**.  
Neodmítnou žádného hostitele  
a cpou se od pondělí do neděle.  
Často jsou jim vidět články kostí  
a jsou nešťastní ze své hubenosti.  
Typičtí astenici  
většinou nejsou žádní trpaslíci.  
Přesto, že se ve fitku koupou v potu  
těžko nabírají svalovou hmotu.  
Jsou prostě takto stavění  
a mají rychlé trávení.

## ***Kategorie homo sapiens pomalu vymírá.***

A tímto končí má umělecká satira:

Člověk moudrý používá hlavu,  
jí střídmě, přirozenou a pestrou stravu.  
Nezapomíná, že má nohy  
a pohybové vlohy.

*Je naprosto v pořádku,  
když se najdete někde výše na řádku.  
Sama se v některých řádcích vidím  
a tuhle daň doby nikomu nezávidím.  
Při hledání, která cesta je ta pravá  
jsem měla řádek z bělozubky, jaguára, tasemnice, sokola, husy, jezevce i páva.  
Návrat k homo sapiens mi trval deset let.  
**A objevem tisíciletí se ve výživě stává – zlatý střed.***

*Toto moudro uvedené na konec  
sedí na všechno jak prdel na hrnec.*

## Obezita vs. Dieta

**Statistika je neúprosná. Lidská těla se stávají neúnosná. Jídlem se víc než je zdrávo hýří a obžerství se světem šíří. Pomůže tělovýchova nebo nás zastaví až třetí světová?**



**Počet lidí s nadváhou a obezitou v Česku, stoupá jak kosmická inflace při velkém třesku.**

Nadváha trápí každého druhého,  
obezita každého čtvrtého.

Viníkem většinou nejsou dispozice,  
nýbrž to, že žereme jak popelnice.  
Ať mi nikdo nepovídá pohádku,  
polovina obézních sedí doma na zadku.

Dorty, hamburgery, bagety i omelety,  
co padají do toalety  
a přechází z nich zrak  
námi neprocházejí jenom tak.

**Dávají tělu živiny**  
**- cukry, tuky, bílkoviny.**

Každý důležitý vitamín,  
dostáváme do těla jen z potravin.  
Minerály, stopové prvky, dostatek vlákniny,  
ocení všechny naše vnitřní orgány.

**Obžerství již zabije více lidí než hlad  
a má to celkem rychlý spád.**

Zapomínáme, co je **pohyb a námaha**,  
chybí přiměřenost a rozvaha.

Je smutným faktem,  
že smysl mnohých životů prochází zažívacím traktem.

Obezita je dnes druhem civilizační nemoci  
a další zdravotní potíže s ní úzce souvisí.

**Ateroskleróza, infarkt, mrtvice, vysoký tlak, rakovina, cukrovka.**

Nejméně jedna choroba je tutovka.

**Steatóza, artróza, mykóza, infertilita, nervozita, imobilita...**

Tohle vše může být hořká realita.

**V televizi, novinách či na netu  
je nutné šířit osvětu.**

Poukazovat na nedostatky ve stravě  
a dělat opatření vedoucí k nápravě.

Rozšířit úroveň znalostí  
a veřejnosti ukázat souvislosti.

Zde není na místě bagatelizace.

Nemocní potřebují odborné konzultace.

**Snížit množství tuku v těle**

a odstranit tak pachatele.

**Normální BMI je zhruba 19 - 25,**

to by si měl každý preventivně udržet.

**Nadváha** je definována v rozmezí **25 - 30,**

to už tuk na člověku začíná viset.

Jakmile překročí **BMI 30,**

člověk by mohl začít kvičet.

Zkrátka

nemá daleko od prasátka.

Poměr hmotnosti a druhé mocniny výšky člověka,

nám často směrodatné informace neříká,

záleží i do jaké velikosti se obléká.

Podstatná je tedy míra v pase,

u žen nad 88 cm se jedná o obezitu v plné kráse.  
U mužů je to o 14 cm více,  
kdy dosáhnou obézní kompozice.

**Ne vždy si za obezitu můžou lidi sami,  
a s lékařem musí řešit 3D origami.**

Jak ukázaly dlouholeté rozbory,  
zřídkka jsou na vině dědičné faktory.  
Příčinou může být třeba snížená funkce štítné žlázy,  
kdy jsou lidé obětí hypotyreózy.  
Také nadbytek estrogenů, ghrelinu  
či nedostatek melatoninu mohou nést spoluvinu.  
Hmotnost mohou zvyšovat i různé prášky.

**Takže nikdy si z obézních neděláme šašky.**

Nicméně komu se nelení, tomu se zelení  
a i pro ně existuje řešení.

**Venuše se sama nepřetvoří v lesní vílu,  
je třeba úprava životního stylu.**

**Snížit kalorický příjem, zvýšit aktivitu**

a překonat vlastní pasivitu.

Bohužel většinou až nemoc obézní donutí,  
k nějakému cílenému hubnutí.

**Jak efektivně zatočit s kily?**

Nejde to bez vůle a bez úsilí.

Sama jsem kdysi dělala poradce.

Know-how ve zkratce:

**Obezita a nejčastější rady?**

Vyřadit zejména sacharidy.

Jíst hodně bílkovin a nebát se tuků.

**Výživoví poradci si všichni mohou podat ruku.**

Nic nového pod mraky,

umí to zpočátku dělat zázraky.

Z obrovské krychle,

jehlan se stane poměrně rychle.

Pokud tedy krychle dodržuje zásady

a neskočí na všemožné cukerné návnady.  
Smyslem tohoto omezení  
by mělo být zejména jedincovo „probuzení“.  
Nemá význam s tím dělat cavyky.  
Obézní člověk musí trvale změnit stravovací návyky.  
Jinak se mu váha časem vrátí.

### **Zákon příjmu a výdeje prostě platí.**

#### **Rada na konec:**

Chtějí-li Češi porazit nadváhu či obezitu  
musí změnit mentalitu.  
Vyřadit k snídani pět rohlíků a 20 dkg uheráku  
a jít dál než 200 metrů od baráku.  
Když má rodina pět členů,  
nevařit jak pro pět slonů.

Musí začít **chodit** do krámu  
pro máslo a ne pro ramu,  
pro ovoce místo zlatých koka,  
pro jogurt bez příchutě mocca,  
pro zeleninu místo mražených hranolek,  
pro mouku místo sušenek,  
pro vločky a ne obarvenou kaši  
prostě pro vše přirozené, co vyrobili „naši“.  
Seznam by vydal na několik článků,  
ale nerada bych čtenáře přivedla k spánku.

## Vliv stravy na psychické zdraví

Kvůli zdraví bych snědla jakýkoliv hnus,  
červi, šváby, koňský trus.

Na Hippokratovu hlášku: „necht' je jídlo tvým lékem“  
se ovšem nekoukám zrovna s vděkem.

Jaká jsou rizika spojená s tímto druhem „léčení“  
a existuje pro každého správné řešení?



V rámci léčby mých zdravotní komplikací  
zkusila jsem asi milión různých směrů a kombinací.

Prodírala jsem se různými vědeckými zdroji,  
abych věděla, jak se strava s nemocemi pojí.

Dnes víme, že naše **střevo úzce souvisí s psychikou**  
a i já jsem nad nemocí chtěla zvítězit „stravovací“ taktikou.  
Je jisté, že náš **mikrobiom** má na psychiku vliv  
a ve 21. století se teď intenzivně zkoumá další sedmý div.

Už 400 let před Kristem bylo vyřčeno,  
že musíme **dbát zejména o střevo**.

Hippokrates sic tenkrát neříkal celému plénu,  
že střevní mikroflóra ovlivňuje expresi genů.  
Tvrdil, že **nemoci začínají v břiše**.



Dnes už s jistotou víme, že i zprávy do mozku vysílá bakteriální říše.

Mozek a střevo jsou úzce propojené soustavy.  
Vaše tělo dobře netráví,  
pokud prožíváte stres, strach a přílišné obavy.

### **Mohu tedy svůj zdravotní stav ovlivnit stravou? Nebo je všechno řízeno hlavou?**

Bezpochyby **má strava na náš zdravotní stav vliv.**

Chtěla jsem tak zkusit... cokoliv.

Jen nebýt v zajetí farmaceutického průmyslu.

V dobrém úmyslu

zkusila jsem **keto, low carb, bez masa, mléka, lepku...**

Naprosto bez pozitivního výsledku.

Bylo to přesně naopak.

Nemohla jsem si dát nic „jenom tak“.

Vyvolávalo to ve mě větší stres a obavy  
a navíc jsem začala vnímat další úskalí.

### **Poruchu příjmu potravy.**

I když se neměnila velikost mé zadnice,  
myšlenky na jídlo přesahovaly zdravé hranice.

A rozhodně v tom nejsem limitovaná edice.

Pro představu

desítky miliónů lidí na světě se dostávají do podobných stavů.

Vlivem „insta a face“ světa

tato problematika i u nás vzkvétá.

Řeší to většinou více ženy,

hubený i vykrmený.

Dát si či nedat kousek dortu?

Problém se objevuje u introvertů i extrovertů  
a je velmi **častý ve světě sportu.**

V průběhu mých „úžasných terapií“

jsem narazila na spousty lidí,

kterým jídlo život doslova řídí.

Takže strava má jistě vliv na psychiku,

v tomto ohledu negativní, a to do puntíku.

### **A co strava a pozitivní dopad?**

Pokud má daný člověk svůj výživový směr rád  
a strava mu po všem stránkách vyhovuje,  
necht' ho s radostí praktikuje.

**Na někoho léčba stravou zabírá.**

Jen dobře, že to moji zkušenost popírá.

Ale skutečně pomáhá strava bez mléka, lepku  
nebo tomu jen člověk dává velmi pozitivní nálepku?

Do jaké míry může za „uzdravení“  
naše mysl a nastavení?

Tahle otázka zůstává nezodpovězená.

Kdo četl můj „výživný názor“ už to zná,  
ale budu se opakovat: „věř a víra tvá...“ :)

Je velmi **těžké neurologické a psychické potíže léčit tím, co jíte.**

A vůbec, když tomu sami vnitřně nevěříte...

## Keto dieta

**Máš hlad? Nakrmí tě  $\beta$ -hydroxybutyrát!  
Zázračná dieta? Hloupý Honza se vydal do světa!  
Místo rance buchet... nesl si 10 vajec, kokosový olej a 5 cuket.  
Rozsáhlý článek o pozitivěch, negativěch a principu,  
psaný s vážností i ve vtipu!**



### **Lahodný jídelníček**

*Keto dieta?*

*Jak s ní šel hloupý Honza do světa.*

*Ráno cappuccino bez mléčné pěny,*

*k tomu dort jen z ořechů a vajec upečený.*

*K dopolední sváče*

*zelenou papriku se lžící oliváče.*

*K obědu vývar s hovězím masem*

*plus koktejl se zeleným klasem.*

*Odpoledne tvaroh, celou vaničku,*

*k tomu jednu lněnou placičku*

*namočenou v kokosáku,*

*ať si dáte do zobáku.*

*Večer maso a porci košťálové zeleniny*

*či zelené fazolky jako zástupce luštěniny.*

*Brambory, těstoviny, pečivo, rýže,*

*nepatří do vaší spíže.*

*Chléb náš vezdejší je zakázán,  
myslím, že se nám směje samý Pán.*

Chcete oslnit svým vzhledem celou planetu?  
Vyzkoušejte **keto dietu**.

**Co musíte jíst a čemu se vyvarovat,  
aby měla strava kýžený dopad?**

Z jídelníčku **vyřadíte** pečivo, těstoviny,  
rýži, brambory, sladké ovoce a všechny laskominy.  
**Zařadíte** tuky a bílkoviny - maso, vejce, tvarohy, sýry,  
ořechy, semínka, zeleninu, máslo, oleje, skyry.

Jednoduše **sacharidy nahradíte tukem a proteiny**.

Bud' navštívíte internetové či jiné prodejny  
a nakoupíte drahé polotovary a koktejly  
nebo dle návodů a rad  
si budete sami s živinami hrát.

Musíte sníst **do 50 gramů sacharidů za den**,  
což není žádná procházka růžovým sadem.

*Já jsem tím sadem nebyla schopná jít,  
i když údajně může keto některé druhy epilepsie vyléčit.  
Nebyla jsem schopná tímto množstvím „cukrů“ požadavky těla naplnit.  
I kdybych jedla „povolených“ živin víc než dost,  
hrozila by mi krásná vychrtlost.*

**Proč lidé často podléhají davu  
a vrhají se na keto stravu?**

Zejména kvůli vysoké váze,  
protože **hubnutí bez „cukrů“** jde mnohem **snáze**.  
Dalším důvodem mohou být zdravotní potíže,  
kdy doufají, že je z toho keto dieta vylíže.  
Beton, keton, malta nebo cement?  
Někdo to zkusí jen jako experiment.

Hlavním důvodem však bývá hubnutí.  
**Zde princip v krátkém shrnutí:**

Deficit sacharidů ve stravě způsobí,  
že tělo sáhne na tukové zásoby:  
Už za první tři dny keto diety jde váha rychle dolů.  
S glykogenem ze svalů totiž ztrácíte i vodu.  
Prvotní úbytek hmotnosti  
tedy není důvodem ke slavnosti.

Tělo je teprve na startovní čáře  
a ještě **nesahá na tukové polštáře**.  
Nefunguje to podle předpisu,  
ale až po více jak týdnu se začnete zbavovat převisů.  
Budete-li další týdny pokračovat v keto stravě,  
**0,1 - 0,2 kg tuku** denně tělo spálí hravě.  
Keto dieta nabývá na významu.  
Týdenní váhový úbytek tuku bude kolem 1 - 1,5 kilogramu.

Za pouhé tři měsíce  
se mohou až **o 18 kg tuku** změnit vaše proporce.

Tukové buňky poslušně ztratí triacylglyceroly  
a vy můžete za chvíli hrát hlavní roli  
třeba v Baywatch pobřežní hlídce  
či oslňovat na přehlídce.

Keto dieta tedy krásně zní,  
zejména **pro obézní**.  
Mají-li na dietu dostatek vůle a sil,  
opravdu představuje efektivní nástroj ke shození kil.

Navíc může pomoci snížit cholesterol, TAG a LDL částice,  
které u obézních povětšinou přesahují zdravé hranice.  
Mimo snížení těchto elementů  
může docházet k lepšímu vyprazdňování exkrementů.

Pokud právě vy už zažíváte pohromu,  
v podobě **metabolického syndromu**,  
můžete si zkusit pomoci tímto směrem.  
Jen do něho neved'te jak s buldozerem.  
Neznáte-li rizika  
a složení stravy vám nic neříká,  
zahajte ji **pod vedením odborníka**.

Nicméně bude-li vás keto dieta omezovat  
a nebudete ji tolerovat,  
**není radno v ní dlouhodobě pokračovat.**

Jestli vám přitěžuje a zásadně vadí,  
navyšte zase sacharidy.

Rozhodně není fajn v ní setrvávat déle než tři měsíce,  
a vůbec pokud z ní nekvete pšenice.

Zde ovšem pozor na možnost **jo-jo efektu**,  
veškerá snaha by mohla jít do rektu.

Nevracejte se k obžerství a sezení na židli,  
tam zdraví rozhodně nesídlí.

**A co keto jako životní styl?**

**Můžu na ni uběhnout 26 mil?**

Keto jako životní styl pro někoho představuje hrůzu,  
nicméně **pozitivní účinky** této stravy jsou teď v kurzu.  
Někteří lidé opravdu dočasně ušetřili za hrob  
a díky keto dietě se uzdravili z různých chorob.

Může být nápomocná při léčbě diabetu  
a překonáte s ní tak hodně těžkou metu.  
Léčba ovšem musí probíhat pod dohledem odborníka.  
Je nebezpečné se řídit jen tím, co laik říká.

**Další výhoda keto stravy?**

Dostane vás údajně do sportovní síně slávy.  
Dnes máte na trhu drinky plné ketonů  
ke zvýšení vašich fyzických výkonů.  
Pokud se honíte za výsledky  
a nehledíte na prostředky,  
zkuste nějaký keto zázrak,  
třeba s vírou a vůlí dáte ostatním na frak.  
Rozhodně to nefunguje u každého sportovce.  
I tady musíte mít oko na šťopce.

Tisíc pozitiv se hrne,  
ale **studie jsou čerstvé a rozporuplné.**

Každý z nás jsme originál.

Společný máme jenom penál...

Z praxe - můj muž jako maratonec

přes sacharidové nálože běhal jako borec.  
Na keto? By s dobrými výsledky byl konec.

### **A co nežádoucí účinek?**

Kromě deficitu palačinek...  
...jako každá speciální výživa,  
má i tato svá **negativa**.

Mnoha lidem, vůbec zpočátku,  
hodí na krk oprátku  
v podobě **únavy, bolestí hlavy, letargie**  
a **deficitu energie**.

U některých tento stav po pár dnech odezní,  
na jiné má účinek adhezní  
a únavy se nezbaví jen tak  
ani ten největší kouzelnický mág.

Často dojde ke snížení fyzické výkonnosti  
a zhoršení psychické odolnosti.  
Někdo se může cítit jako vrak,  
zatímco jiný to má přesně naopak.

Dieta znamená více práce pro játra a ledviny,  
ti, vyvedeni z rutiny, zapínají své turbíny  
a musí se vyrovnat s keto zátěží,  
protože metabolismus jako dřív už neběží.

Občas se také u keto objeví **průjem, obstipace**  
či **hormonální dysbalance**.

Každý má prostě jinou míru „keto“ tolerance.

### **Ketóza a pH?**

#### **Je to riskantní hra?**

Při hladovění si navodíte **ketózu**,  
která **nemá nebezpečnou** prognózu.  
Tělo si s tímto stavem poradí  
a krátkodobě to ničemu nevadí.

Nicméně stav zvaný **ketoacidóza**,  
to už je velmi nebezpečná diagnóza.  
Pufry nestíhají regulovat pH organismu  
a tělo proti acidóze už nemá účinnějšího mechanismu.  
Na pozoru se musí mít zejména cukrovkáři,  
u nich se ketonům v krvi až moc daří.

Velké mínus keto představuje **vyčlenění z kolektivu**,  
kdy se s kamarády těžko posadíte k pivu.

Na Luční boudě si nedáte jejich výborné rohlíky  
a při výběru jídla děláte cavyky.  
Né každá horská chata  
nabízí mozzarellu, oliváč a dvě cherry rajčata.  
Takový chleba se škvarkama,  
to pro vás bude pěkný drama.

Při keto si prostě nebudete moct vybrat z každého menu.

### **Jakou to má vlastně cenu?**

Podíváme-li se na jiný list  
- má smysl řešit, jestli můžete kus chleba sníst?  
Zaobírat se tím, kdy a kolik sacharidů jste snědli?  
Z toho by si i žížaly na prdel sedly.

Pro mě je na to každý den až příliš drahý,  
ale pohled na věc záleží na povaze od povahy.  
To jen malá úvaha o smyslu celé snahy.

### **Pro koho je keto nebezpečná?**

Vyhnout by se ji měla těhotná paní či slečna.  
Není vůbec vhodná pro osoby,  
která už tak mají malé svalové a tukové zásoby.  
Dále pro ty, kdo obecně velmi špatně tráví tuky,  
ti by si s keto mohli projít muky.  
Je nevhodná pro lidi s porušenou funkcí ledvin, žlučníku, slinivky či jater.  
Ti ať si raděj s chlebem v alobalu užívají krásy Tater.

### **Ted' důležitá poznámka**



I v angličtině, ať ji porozumí třeba i vzdělaná Vietnamka.

**Keto is not the same as a low-carb diet.**

Né každému se vůbec podaří na ketony najet.

Tato vědomost často u veřejnosti pokulhává.

**Keto dieta není to samé jako nízkosacharidová strava.**

Mnoho lidí tvrdí, že „jede“ na ketony,

přitom těm dávno odzvonily zvony,

při běžné low carb stravě si nenavodíte ketózu,

ketony ve vaší krvi jsou jak páté kolo u vozu.

Neplet'te si krávu s laktózou.

Buňky se při low carb živí převážně mastnými kyselinami a glukózou.

**Jak to funguje po biochemické stránce**

**se dozvíte v této „radovance“:**

Má-li tělo málo sacharidů,

nemůže ho to nechat v klidu.

Hledá způsoby k přežití,

čím své buňky nasytí.

Aby nás „cukrový“ deficit nepoložil na lopatky,

játra vyřeší nastalé metabolické zmatky

a začnou vytvářet tzv. **ketolátky**.

Běžně máme ketolátek v krvi malé množství.

Proč se zvýší při stravě bez „cukrů“ a bez „sladkostí“?

**Je to složitější než se zdá,**

**člověk se v tom jen tak z fleku nevyzná:**

**Odbouráváním mastných kyselin** se vytvoří spousta acetyl koenzymu A.

Játra z něho spolu s bohatou enzymatickou výbavou

vytvoří aceton, kyselinu  $\beta$ -hydroxymáselnou a acetoctovou.

Aceton? Ten člověk vydýchá.

$\beta$ -hydroxyburát? Ten krví k buňkám pospíchá.

Když poslušně opustí játra,

prvně po hladovém srdečním a kosterním svalu pátrá.

Jak si tak delší dobu vesele v krvi pluje,

i mozek se na něj adaptuje

a využije ho také jako zdroj energie.

Dost možná je to pro vás paňdžábština,  
nicméně z tuku se vám stále tvoří výchozí sloučenina.

Abyste mohli podávat byt' sebemenší výkony,  
neustále se z ní ve vašem těle tvoří výše zmíněné ketony.  
Navíc tedy berete energii z amino- nebo mastných kyselin,  
buď vyrobených nebo pocházejících z potravin.

Některé mozkové buňky a červené krvinky jsou však **zcela závislé na glukóze**.

Tu tělo zajistí pochodem zvaným **glukoneogeneze**.

Z pyruvátu, glycerolu či aminokyselin  
pro ně vyrobí palivo podobně jako Temelín.  
Vaše tělo se postupně na stav adaptuje,  
a v ketóze vaše buňky vyživuje.

***Žádný extrém však není pro tělo dlouhodobě vhodný.***

***Člověk se stává nesvobodný***

***díky přemíře informačního toku***

***vráží si často zbytečně kopí do vlastního boku.***

*Závěrem - někomu keto vyhovuje,  
jiný ji striktně zavrhuje.*

*Nicméně opět - **není to všespásná metoda.***

*Nejdůležitější je vaše vnitřní pohoda.*

## Bezlepková dieta

Aneb za všechny nemoci může lepek,  
tak né abyste ho jedli jako špenát Pepek!



**Lepek a zdraví - další skvělé výživové téma.**

**Tisíce lidí žijí bez lepku, i když to žádný smysl nemá.**

O lepku jsem přečetla pár knih,  
z nichž člověk nabude dojmu, že **lepek rovná se kliš.**  
Lze ho použít jen k lepení dřevěných spojů  
a hudebních nástrojů.  
Toť vyplynulo z některých knižních zdrojů.

Nechápu, koho kdy napadlo,  
lepek prezentovat jako lepidlo.  
To vůbec není třeba  
Lepek není herkules, **nezalepí vám střeva**

Na každém šprochu  
je však pravdy trochu.  
Jen příměr k lepidlu je naprosto zbytečný.  
Lepek je pro většinu lidí bezpečný.

Je to **bílkovina obsažená v obilnině,**  
najdete ji například v pšeničném, žitném, ječném či ovesném zrně.

To znamená zejména ve všech výrobcích z mouky, pivu, vločkách, ale také v mnoha průmyslově zpracovaných .....

### **Na té nejhorší pozici se ocitá lepek obsažený v pšenici.**

V ní je lepek složen ze dvou prolaminů, - gluteninů a gliadinů, které 1 - 3 % lidí opravdu dokážou zavařit a ti musí bez lepku nadsmrti žít.

### **Indikací k přísné bezlepkové dietě je alergie na lepek a celiakie.**

Při nich dochází k poškození sliznice tenkého střeva a bezlepková strava je stoprocentně třeba.

Jinak vám konzumace lepku může způsobit průjem, bolesti břicha, ekzém, depku, nadýmání, chudokrevnost, migrénu, poruchu pozornosti, psychické problémy a další nepříjemnosti. Navíc vás může připravit i o IQ a vědomosti.

### **Celiakie se prokazuje snadno v laboratoři.**

A ať jsou z vás skuteční vědátoři:

Test na tkáňovou transglutaminázu a endomysální protilátky, tTG a EMA jsou jejich zkratky, vám celiakii vyvrátí či prokáže a je **dostupný zdarma** na vyžádání i u praktického lékaře. Při podezření na alergii na lepek se stanoví hladina specifických IgE protilátek.

Mimo těchto dvou nemocí se objevuje další, kvůli které někteří zbytečně plaší.

### **Tzv. nesnášenlivost lepku neboli neceliakální intolerance, tou dle některých odpůrců pšenice trpí celá populace.**

Může se projevit střevními i mimo střevními potížemi, od průjmů, bolestí břicha přes únavu a depresi až po anémii. Vědecké výsledky studií však dopadají velmi kontroverzně, takže se v klidu můžeme těšit na žně.

Jen jedním způsobem zjistíte,  
jestli nesnášenlivostí trpíte:  
Lepek musíte **úplně vyloučit za stravy**,  
čekat na reakci trávicí soustavy  
a co všechno bezlepková strava napraví.

**Je opravdu nutné se lepku bát  
a striktně se mu vyhýbat?**

Nedělejme z té otázky dogmatismus,  
míra dopadu lepku na náš organismus  
závisí na jeho **množství a individuální toleranci**,  
dejme opět selskému rozumu šanci.

Často po vyřazení pečiva a dalších obilovin,  
začnete jíst více průmyslově zpracovaných potravin.  
Konzumujete nadbytek kukuřice.  
To je mimo jiné dnes velký byznys v Americe.  
Pro údajné všeobecné blaho  
se levná plodina prodává velmi draho.

Neceliaci, nealergici - dejte si klidně housku,  
když nesníte naráz pět kousků.

**Pokud se bez lepku cítíte lépe  
a baví vás se zaobírat tím, co sníte,  
klidně se ho vzdejte.  
Hlavně, ať vám v životě pšenka kvete.**

## Low carb high fat

Co je to low carb stravování,  
nadšení i varování,  
frustrace, spokojenost  
a moje zkušenost.



**Všeobecná průprava**  
**aneb co obnáší tzv. nízkosacharidová vysokotuková strava.**

Úspěšně, jak Jágrový vystřelené puky,  
do sebe při low carb cpete **hlavně tuky**.  
Bílkoviny jíte v normální dávce  
a sacharidy v množství asi jak pro hlodavce.

**Při low carb většinou za den přijmete 50 – 150 g sacharidů,**  
**to je ještě celkem v klidu,**

striktní low carb se drží kolem 25 gramů,  
což už se dostáváte do keto programu.

**Co dieta obnáší?** Než natáhnete bačkory  
přestanete jíst veškeré obiloviny, rýži, cukr, brambory.  
To znamená žádná pizza, těstoviny, sladkosti, pečivo  
a taky už si nezajdete na pivo.

Cokoliv, co je sladké a obsahuje škrob je nesprávné jak moudra třech přátel z knihy Jób. Stejně tak nízkotučné potraviny, ty nejsou při low carb povoleny. Z ovoce si můžete dopřát jen borůvky, maliny či jiné bobulovité plodiny.

### **Tuky při low carb nejsou vaši protihráči a můžete jich jíst, co hrdlo ráčí.**

Vejsce, plnotučné jogurty, sýry, smetanu, máslo, maso ze zvířat, co louku spáslo. Také avokádo, ořechy a kokosový olej nesmíte házet na druhou kolej.

Ze zeleniny můžete hlavně květák, kapustu či brokolici. *Pokud vás manžel bude chtít vystřelit na družici, případně vás nazve jalovicí, dejte mu k tomu pěkně tučnou jitrnici.*

### **Pro koho se low carb hodí? Najde se někdo, komu škodí?**

Může pomoci některým nemocným lidem, zejména těm s **obezitou** či s **diabetem**. Low carb má však svá specifika a nemocní by ji měli vést pod dohledem odborníka.

**Není vhodná** pro lidi s poruchou metabolismu tuků, ani těhotné ženy by jí neměly podávat ruku. Je to opět nový moderní trend, takže kdo ví, jakej to bude za 20 let friend.

Dieta se plíživě dostává do popředí a spouště lidem mírnější verze **opravdu „sedí“**. Ať už ji drží kvůli nadváze nebo jí řeší zdravotní nesnáze.

Ovšem jsou také lidé, co ji propagují **fanaticky**, jak faráři z ortodoxní církve katolický. Považují low carb za sluhu, co každého zcela jistě zbaví všech neduhů.

Často čítám vtipnou hlášku,  
která vnímám jako splašku:  
OK, je jasné, že účinky diety nepocítíte hned.  
Jenže se tvrdí, že pokud jste tělo „ničili“ několik let...

...dá vám to minimálně jednou tolik.  
Někdo má tedy na **deset let smolík**.  
To musel vymyslet dobrej kolík.

Roky se vám údajně bude obnovovat střevo.  
Ježkovy voči, to neroste jak v lese dřevo.

Počet let rozhodně **neřeší** váš střevní epitel.  
Na to nemusíte být velký myslitel.  
Střevní buňky jsou přívětivé,  
obnoví se daleko dříve.  
Naše tělo je daleko chytřejší  
a časově to takhle opravdu neřeší.

To jen vsuvka k tomu, co se netem šíří,  
ať se nemučíte jako Svatý Jiří.

### **Moje zkušenost s low carb high fat? Žádnej med.**

Dieta byla jako laxativa na klouby.  
Tedy úplně na houby.  
I přes konzumaci zdravých tuků,  
LDL cholesterol mi vystřelil jak z dělostřeleckého pluku.  
Žlučníku jsem to taky dobře nandala  
a záchod byl dost často moje centrála.

Dnes při pomyšlení na **život bez cukrů**  
téměř v pláč propuknu.  
A teď nemyslím cukr bílý,  
jehož konzumaci jsme až příliš znásobily.

Ale dělat Vánoce,  
kvůli cukru z medu a ovoce,  
to už mi přijde přespříliš,  
stejně jako věčné srovnávání s homo habilis.



Představa, že si každý den ráno míchám čtyři vejce  
a k tomu místo pečiva jím s máslem hlávky brokolice...  
...a dávám si ořechy ke kávě  
– to tedy zní opravdu lákavě.

**Opět – pokud je na low carb dotyčný šťastný,**

věří jí jako metodě spásný,  
svému tělu dává, co si žádá,  
necht' v ní v klídku setrvává.

Pokud vás cokoliv na low carb uvádí **do stresu**,  
třeba jen, že si nemůžete dát kousek buchty k espressu,  
nemá vůbec smysl si život komplikovat  
a dál v low carb pokračovat.

Já osobně za nejlepší **benefit low carb** high fat považuji,  
že lidé nad svoji stravou uvažují.  
Mají zajištěn dostatek vlákniny  
a jedí skutečné potraviny!

## Co má člověk jíst?

**Velmi krátké zpracování  
jednoduchého principu stravování.  
Rychlá hotovka již předvařených výživových rýmů  
okořeněná špetkou šprýmu.**



### Co mám tedy jíst?

Šťavnatý javorový list!

Osolené lopuchy!

Křupavou kůžičku z ropuchy!

Na úvod tři řádky recese,  
a teď něco málo z profese:

Dlouhý, bystrozraký, široký,

**každý z nás má jiné nároky.**

Bohudík nelze žít jen ze vzduchu.

*Tedy pokud nemáte zdravotní poruchu*

*jako některé výjimečné osoby,*

*které si ze vzduchu tvoří zásoby.*

*...na všechny, co se živí pránou,*

*dejme si dort a kafe se smetanou.*

Netrpíte-li intolerancí či alergií  
můžete jíst mouku i mléko z krávy.  
Ovoce i zeleninu všech možných druhů,  
přičemž lokální kousky vám přijdou více k duhu.

**Rýži, brambory, těstoviny,  
jáhly, pohanku, luštěniny.  
Jogurty, sýry, tvarohy,  
zvířata beznohý, dvounohý i čtvernohý.  
Kuřecí, rybí, vepřový, králičí, krůtí, hovězí.  
Vše pod taktovkou „střídmost vítězí“.**

Chcete-li si udržet zdraví a hmotnost,  
stačí vám k tomu **pestrost a střídmost.**

**Jezte jídlo co nejméně zpracované,  
nejlépe takové, co vypěstovali venkované.  
Vyhýbejte se zásahu novodobé pandemie  
a vybírejte přirozené jídlo bez chemie.**

**K tomu přidejte pohyb, radost, smích.  
Toť celá věda v několika odstavcích.**

[www.versovanysvet.cz](http://www.versovanysvet.cz)

e-mail: [mm@versovanysvet.cz](mailto:mm@versovanysvet.cz)

Mgr. Martina Majorošová, Ph.D.

2020