

The book cover has a textured, light brown background. It is decorated with various hand-drawn illustrations: a purple flower-like shape at the top center, two white rings hanging from the top, two white teardrop shapes containing yellow liquid hanging from the top right, several white and brown feather-like shapes scattered around, a stack of four books in the bottom left, a cartoon monster with a yellow belly and pink horns in the bottom left, and a woman with dark hair, wearing a dark blue sleeveless top and blue jeans, sitting on the floor and smiling. There are also small black asterisks scattered throughout the design.

VELMI OSOBNÍ KNIHA O ZDRAVÍ

Jak zvládat jídlo, kariéru, rodinu, péči o
sebe, kritiku, věk a chuť na čokoládu

Margit Slimáková

Velmi osobní kniha o zdraví

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.bizbooks.cz
www.albatrosmedia.cz

Bizbooks®

Margit Slimáková
Velmi osobní kniha o zdraví – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2018

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.


ALBATROS MEDIA a.s.

Úvod

6

Jak jsem se k propagaci zdraví dostala

1 Jídlo

30

Jezte skutečné potraviny

2 Nápoje

154

Pijte vodu

4 Prostředí

188

Dbejte na prostředí

3 Pohyb

174

Hýbejte se celý den

5 Práce

202

Dělejte, co vás baví

6 Prevence

224

Pečujte o sebe

8 Krása

Hýčkejte se

312

7 Terapie

242

Převezměte zodpovědnost za své zdraví

Obsah

322

Na závěr

nejlepší otázky

Jsme obyvatelé přepychové části Země. Máme dostatek vody a přebytek jídla. Můžeme studovat podle chuti a zájmů, většina z nás si vybírá, co bude dělat. Když onemocníme, jsme obklopeni kvalitní dostupnou péčí a blahobytem. Současně jsou však mnozí věčně unavení, přejedení, nespokojení a stále ve spěchu. Může to být jinak? Určitě! Ale jak? Univerzální recept nemám, ale nabízím střípky ověřených doporučení a nápadů, jak o sebe v tomto hektickém světě co nejlépe pečovat.

Podle zprávy z roku 2017, která vyhodnocovala konzumaci široce akceptovaných drog, jako jsou alkohol a cigarety, a výskyt obezity, jsem výživářkou a preventistkou v nejnezdravější zemi světa. Samozřejmě můžeme dlouze diskutovat, jak kvalitní byla metodika studie, která takto Česko označila, anebo zpochybňovat spotřebu alkoholu v Česku s odkazem na množství alkoholu, co u nás vypije pár švédských studentů. Sama bych ale místo napadání autora zprávy a designu dané studie doporučila věnovat se problémům, které zde v Česku bez diskuse máme. Každý Čech ročně vypije 13,7 litru alkoholu, možnost kouření na veřejnosti je stále běžně obhajována svobodou jednotlivce a při nákupu potravin se velká část naší populace řídí kritériem nízké ceny. Posun ke zdravějšímu jídlu a životnímu stylu je žádoucí a zde jsou moje doporučení.

Co v knize vysvětluji

V jednotlivých kapitolách projdeme základní témata, která zpravidla každý denně řešíme – od potravin přes nápoje, prevenci a terapii až po práci. Najdete zde moje zkušenosti, výsledky vědeckého bádání a ta nejlepší doporučení, která z nich vyplývají.

V kapitole o stravě se podíváme na nejčastější výživové omyly a na to, jak si můžeme zbytečně škodit dietami. Probereme kohoutkovou i balenou vodu, ochucené nápoje a detailněji se vyjádřím i ke kávě a alkoholu. U cvičení a pohybu doporučím metody, které mi nejlépe fungují, jsou ověřené a vhodné i pro nesportovce. V kapitole o prostředí poradím, jak využít, co je kolem nás prospěšného, a jak současně omezit rizika, která s naším životním prostorem souvisejí.

Popíšu, jak si organizuji práci a co dělám tak, aby mi stres a povinnosti nepřerostly přes hlavu a udržela jsem si své pracovní nadšení. V části věnované prevenci vysvětlím, jaké úžasné možnosti nám nabízí, a těm, kteří již nějaké zdravotní problémy řeší, poradím v kapitole věnované terapii, jak svůj stav zlepšit nebo se úplně vyléčit. V kapitole o kráse se zabývám kosmetikou a péčí o sebe. Před tím vším ale ještě prozradím, co mě přivedlo k péči o zdraví a propagaci prospěšného jídla a chování.

Jak s knihou pracovat

Doporučení, která vám chci předat, jsou výsledkem mých třiceti let studia péče o zdraví, které začalo na klasické zdravotní škole a pokračovalo přes studium farmacie. Absolvovala jsem různé české i zahraniční certifikované kurzy o výživě, studovala jsem na univerzitě. Přečetla jsem tisíce stran odborné literatury a výsledky předávám dál. Nastudovanou teorii mi potvrzují roky vlastní klinické praxe a testování na vlastním těle i v rodině.

Všechna zde předložená doporučení vyjadřují můj názor a vycházejí ze souhrnných poznatků. Za každou kapitolou najdete vybrané zdroje, které předložené informace potvrzují nebo dále rozvíjejí. Záměrně v textu nepropojuji jednotlivá doporučení s konkrétními odkazy. Od argumentace postavené primárně na odkazech mě odrazuje fakt, že na jedno téma často existují stovky studií a mnohdy i s úplně odlišnými závěry. S nadsázkou se dá říci, že dnes lze ke každému vyjádření najít studii, která ho potvrdí. Argumentace postavená na ohánění se studii se mi nelíbí, i odborník se na základě svých znalostí a zkušeností musí rozhodnout pro určitý postoj a být schopen ho poté vysvětlit. Také já jsem se rozhodla – a proto namísto titěrného potvrzování svých slov věnuji na konci každé kapitoly prostor odkazům, které dané téma více vysvětlují a doplňují. Pokud máte zájem o nejnovější přesná data, sledujte prosím mé blogy, web nebo facebookovou stránku, kde pravidelně na aktuální zdroje odkazuji.

V knize se prolínají mé životní příběhy s mými odpověďmi na naprosto zásadní a životně důležité otázky týkající se zdraví. Odpovědi jsou rozdělené do osmi tematických okruhů – od zdravé výživy až po zvládání práce. Samozřejmě že ze všeho nejvíce se věnuji mému oblíbenému jídlu. Ostatní kapitoly jsou stručnější, předávám v nich doporučení, která se mi osvědčila, nadchla mě a přesvědčila o nutnosti je sdílet a vysvětlovat. Nejde o vyčerpávající a kompletní popis témat, ale o to nejdůležitější, co jsem v každém z nich řešila.

Jsme obyvatelé
přepychové části
Země.

Margit ♥



Úvod

Jak jsem se k propagaci
zdraví dostala





Cestovatelská jídlověda

20



Jako dítě jsem byla zahrnuta skvělou péčí rodičů, babiček a dědečků. Jedla jsem hromady ovoce a zeleniny ze zahrádek, jídla vařená z domácích vajíček, skromné množství domácího masa, fazolí a dalších dobrot. Z dětství si nejvíce pamatuji čas strávený na babiččině zahradě sportem, hrou a jídlem. Rostlo zde na každém kousku něco jedlého, co skvěle chutnalo.

Další mou oblíbenou scénou byla babiččina útulná kuchyně, která krásně voněla. Babička v ní připravovala samá skvělá jídla a já jsem jí pomáhala, jak se dalo. Zejména tedy v pozici ochutnávače. Když jsme nevařily, každá jsme seděla s knihou.

A třetí nejdůležitější vzpomínkou jsou chvíle s mojí úžasnou mamkou, která stále něco podnikala – organizovala letní tábory, spartakiádní cvičení a kroužky pro děti. Byla neustále na nohou, pořád někde na cestách a my holky odmalička s ní.

K zásadnímu životnímu zvratu došlo v mých deseti letech, kdy tato skvělá, obdivuhodná a nesmírně schopná maminka nečekaně zemřela a já musela urychleně převzít odpovědnost za svůj život.

Téměř úplně jsem se postavila na vlastní nohy okolo svých patnácti let s mým nástupem na internátní školu. Po světě jsem se pohybovala sama a rozhodovala se, co budu a co nebudu dělat a jíst, jak chci vlastně žít. Jak a proč jsem se rozhodovala? Co bylo zásadní v jednotlivých fázích mého dospívání, při studiu, při rozjezdu profesní kariéry nebo při zakládání rodiny? Jak jsem vyřešila a jak řeším zásadní životní témata?

Budu vám vyprávět příhody, které se mi skutečně staly. Kousky svého života, svých zážitků, úspěchů i pádů. Při cestě životem jsem postupně řešila své vlastní potíže, studovala, pracovala a sbírala jednu zkušenost za druhou. Moje znalosti rostly s praxí. A naštěstí jsem už od dob studia na střední škole měla vždycky spoustu příležitostí dělat něco prospěšného pro své zdraví, stále něco zkoušet a učit se.

Zdravotní škola a moje anorexie

Zdrávka – fytoterapie – rodinná tragédie – anorexie – vegetariánství

Nejvíce jsem se osamostatnila, když jsem započala své studium na střední zdravotnické škole, ze kterého jsem dodnes nadšená. Strávila jsem zde stovky hodin v laboratořích, učila jsem se o významu a použití léčivých bylin, získala základy vědomostí o fungování lidského těla, příčinách nemocí a terapii. Škola mi vedle studia předmětů, které mě bavily, přinesla i samostatný život mimo domov, cestování, zajišťování si jídla, oblečení, programu pro volný čas. Vedle spousty pozitivního ale vyvrcholilo i mé volání o pomoc a pozornost po mamčině tragickém úmrtí.

A tak jsem vedle snahy o zdravou stravu v podobě omezování masa a ládování se zeleninou začala nezdravě hubnout. Následovala moje první a naštěstí i poslední hubnoucí dieta, která byla velmi úspěšná a nebezpečnější, než by mě napadlo. Následky vysvětlím na **str. 302-303**.

Při studiu výživy a jejího vlivu na zdraví (včetně zkušenosti s nezdravým hubnutím) jsem se dostala i k vegetariánství, které mě okamžitě zaujalo. Maso jsem nikdy moc nemusela a zeleninu s ovocem naopak milovala. K mým nejoblíbenějším jídlům od malička patřily polévky, krupota a žemlovka, takže pro mě bylo snadné začít vegetariánství testovat.



Krupoto – staročeské „rizoto“ mojí babičky, tedy kroupy, fazole, hromada cibule a česneku, bylinky a sůl. Moc doporučuji vyzkoušet.

Vysoká škola a začátek zájmu o zdravé jídlo

Nežádoucí účinky léků – prevence a přirozená terapie – kurzy makrobiotiky – veterinární farmacie – moje poslední kuře – revoluce – Fit Food – moje první přednáška – pobyt na veganském statku

Na vyhlášenou Farmaceutickou fakultu Univerzity Karlovy v Hradci Králové jsem se dostala bez potíží, přestože přijímačky předpokládaly spíše uchazeče z gymnázií. Oni se čtyři roky učili spoustu obecných poznatků, jako třeba o výrobě kyseliny sírové, zatímco my na zdravce jen chemii přímo související s terapií. Naštěstí zkoušející u ústního pohovoru namísto vytažené otázky chtěla, ať zopakují svoji odpověď na odbornou **farmakologickou** otázku z maturity. A zde jsem byla ve svém živlu. V učení jsem vždy excelovala, a tak jsem svou odpovědí komisi nadchla a na místě mi po předpokládaném přijetí nabídli, ať se na katedře přihlásím jako pomocná vědecká síla.

Farmakologie: odvětví medicíny a biologie zabývající se studiem účinku léčiv.

Na fakultě jsem pět let pilně studovala fungování těla a ještě více času věnovala studiu léků, když se tělo dostane do potíží. S detailnějšími znalostmi farmakoterapie (léčby léky) jsem se ale mnohem více dozvíдалa i o jejich rizicích. Léky jsou často vysoce účinné, někdy nezbytné, někdy zbytečné, ale téměř vždy i riskantní a poměr přínos versus rizika (zejména ta dlouhodobá, jako například při podávání antibiotik) není vždy optimálně vyhodnocen.

Léky jsou často účinné, někdy nezbytné, někdy zbytečné, ale téměř vždy i riskantní.

Proto mě stále více namísto farmakoterapie oslovovaly přirozené terapie a hlavně prevence. Nastalo studium všemožných dostupných zdrojů, které byly v předrevoluční době hodně omezené. Absolvovala jsem první kurzy makrobiotiky. Jedla jsem úžasná makrobiotická jídla a diskutovala jsem

se zabedenými obhájci extrémně restriktivních stravovacích režimů, kteří tvrdili, že se jim okamžitě zhoršuje zdraví i po snědení jednoho celozrnného koláče s minimem cukru. Už od prvních střetů s „alternativci“ mi bylo jasné, že bez nadhledu a tolerance není možné cokoli objektivně posuzovat ani nikoho přesvědčovat.

Samotné mi čím dál více vyhovovala vegetariánská strava, i když první roky jsem ji občas prokládala rybou nebo kuřetem. K jednoznačnému posunu k vegetariánské stravě mě dohnalo studium na vysoké škole, a to konkrétně předmět veterinární farmacie, kde jsme se učili o lécích pro zvířata. Součástí terapie zvířat byla i nauka o tzv. medikovaných krmných směsích, což byly hromady léků preventivně podávané zvířatům v konvenčních chovech. Dodnes si pamatuji, jak nepříjemně na mě poznání o běžných praktikách chovu užitkových zvířat působilo. Toto studium ze mě neudělalo experta na léčení zvířat, ale jednoznačného vegetariána z etických důvodů. Tím pro mě skončilo i občasné kuře nebo ryba.

Přišla revoluce, jejíž první den jsem já, ateista, shodou šílených náhod trávila opravováním starého kláštera. Po účasti v protestech proti režimu a oslavách změn jsem se vracela do školy a světa s mnohem více možnostmi než dříve. Začala jsem intenzivně studovat i z nezávislých odborných zdrojů. Zkoušela jsem pracovat, kde se dalo – dělala sekretářku podnikatelům, prodávala zmrzlinu, obsluhovala v pizzerii. Ale hlavně jsem nadchla pár podnikatelů ze svého okolí pro zdravou stravu. Stála jsem tak u založení firmy Fit Food, která v dobách největší slávy zajišťovala první dalaťky a veggie pomazánky pro většinu hradeckých školek a zkoušela dodávky do nemocnice i do kasáren (tedy upřímně, tam jsme se dostali jen díky podplacení vojenského proviantáka několika lahvemi koňaku a vojáci ani netušili, že ty skvělé karbanátky jsou z čočky). Přednášela jsem, strávila jsem pár týdnů studijního pobytu na veganském výukovém statku ve Francii a moje praxe prosazování zdravého jídla postupně převážila nad časem, který jsem seděla ve škole.

Diplomku jsem si úspěšně prosadila zcela mimo vypsané a žádané okruhy. Téma? Zdravotní stav alternativně se stravujících dětí. Byla to první klinická studie tohoto typu v Československu a prokázala, že všechny sledované děti byly velmi zdravé a jejich rodiče vzdělaní a že názory našich odborníků byly v té době v jasném rozporu s názory zahraničních expertů a se stanovisky odborných organizací. Farmacii jsem v pohodě dokončila s jasným rozhodnutím nepracovat pro farmaceutický průmysl, ale dále studovat a prosazovat prevenci.

Můj první postgraduál a neúspěch

Studium klinické výživy — metabolická klinika fakultní nemocnice — brigáda v ordinaci MUDr. Jonáše — odjezd do zahraničí

Studium mě bavilo. Z poznání možností péče o zdraví (tedy hlavně těch přirozených, včetně výživy) jsem byla nadšená a chtěla vědět stále více. Hned po vysoké jsem se proto přihlásila na interní postgraduální studium klinické výživy na metabolické klinice Fakultní nemocnice v Hradci Králové a na Farmaceutické fakultě Univerzity Karlovy.

Díky hledání všemožných zdrojů informací jsem navíc nadšeně obíhala lékaře, kteří už v té době chápali, že zdravá strava má smysl. Tak jsem se dostala i do privátní ordinace MUDr. Josefa Jonáše, hlavního guru té doby v oblasti přirozeného zdraví. Shodou okolností mi hned na místě nabídl prázdninovou brigádu na pozici sestřičky, a když potom viděl, jak klienty mimo náplň své práce přesvědčuji o smyslu zdravého stravování, nabídl mi možná vůbec první místo výživového poradce u nás.

V té době taková specializace ani neexistovala, zatímco dnes je výživové poradenství nejrůznější kvality (a nekvality) populární profesí.

S doktorem Jonášem jsme zajeli na fakultu, kde přislíbil zaměstnat mě při studiu — a můj postgraduál se na místě změnil z interního na externí. Pracovala jsem v pražské Jonášově ordinaci, mnohatýdenní stáže jsem absolvovala na metabolické klinice univerzitní nemocnice a zkoušky plnila na Farmaceutické fakultě UK v Hradci Králové.

Když MUDr. Jonáš viděl, jak klienty mimo svou náplň práce přesvědčuji o smyslu zdravého stravování, nabídl mi možná vůbec první místo výživového poradce u nás.

Po čtyřech letech nadšeného studia můj pobyt na škole nakonec nečekaně skončil a moje vzdělávání pak pokračovalo v zahraničí. Potkala jsem totiž svého budoucího muže – Ivana, vdala se za něj a vydala se s ním za jeho pracovními povinnostmi do ciziny. Deset let jsme cestovali a všude, kde jsme byli, jsem se zajímala o zdraví, výživu a vše, co s tím souvisí.

První výživová poradkyně v Česku

První práce – odchod z Institutu celostní medicíny – učení lékařů o výživě – Rhodon – studijní pobyt v USA

V ordinaci doktora Jonáše a později i v jeho Institutu celostní medicíny jsem měla první pacienty (společné i své vlastní). Zatímco v jeho ordinaci jsem sbírala úžasné zkušenosti, obdivovala úspěšnost doporučených terapií a byla nadšená ze spokojenosti klientů, později v Institutu celostní medicíny – kde pan doktor léčil, ale institut řídil obchodní manažer – jsem byla velmi rychle znechucena. Namísto prostoru pro komunikaci s klienty se hlídal čas a každý musel prodat, co jen šlo. Obchodním trhákem byl například balíček pro univerzální očistu střev, kterou přece potřebuje každý! S doktorem Jonášem jsem se proto slušně, ale rychle rozešla.

Začala jsem vést vlastní poradenství, díky němuž přišla zanedlouho nabídka homeopatické vzdělávací firmy Rhodon přednášet výživu pro lékaře a farmaceuty v rámci jejich kurzů. Vedení vlastního poradenství, psaní článků i přednášení výživy mě moc bavilo, jen jsem nebyla úplně nadšená z poměrně mizerných výživových základů mnoha posluchačů a z povinnosti propaťovat francouzský dietní systém. Naštěstí brzy nato přišlo mé stěhování do zahraničí a s ním roky dalšího studia a práce na dálku.

Dodnes oceňuji vše, co jsem se v praxi doktora Jonáše i u Rhodonu naučila. Vděčná jsem také za prostor k dalšímu studiu v rámci mého postgraduálu pod vedením prof. Zadáka, přednosta metabolické kliniky Fakultní nemocnice v Hradci Králové. Během svého čtyřletého studia jsem měla možnost působit na špičkovém pracovišti po boku předních odborníků. Doktorandské studium na „fakultce“ bylo však i přes svůj věhlas méně náročné než na farmacii. Zkoušky, které jsem snadno zvládala, byly víceméně formální, stejně jako odborné vedení, na které nenacházeli vytížení lékaři potřebný čas.



Nemohla jsem si nevšimnout obézních obezitologů, kteří se vysmívali mému pojídání zeleniny.

Přes nesporné kvality metabolické kliniky a většiny lékařů jsem si nemohla nevšimnout některých paradoxů i chyb, které jsem na klinice zažila — počínaje obézními obezitology, kteří se vysmívali mému pojídání zeleniny, a konče pacienty, kteří své propuštění z intenzivní redukční terapie pospíchali oslavit párkem v rohlíku do nemocničního bufetu. Nikdo s nimi řádně nemluvil o tom, jak se každodenně zdravě stravovat. Nadšení z medicínské praxe mne neopustilo, ale utvrdila jsem se v přesvědčení o chybách a nedostatcích systému.

V rámci doktorandského studia na metabolické klinice jsem ještě zvládla studijní pobyt v USA zaměřený na léčbu stravou a úpravy životního stylu. Do Wildwood Lifestyle Center and Hospital přijížděli pacienti z celé Ameriky. Většinou se jednalo o chronicky nemocné osoby s hromadami naordinovaných léků a potíží. Cílem několikátýdenního pobytu v této nemocnici bylo naučit pacienty nejen zdravě jíst, ale také si zdravě vařit, hýbat se a být dostatečně na čerstvém vzduchu. Výsledkem 2–4 týdnů na důsledně zdravém jídle a čerstvém vzduchu, s dostatkem pohybu a za přispění dalších životních změn, bylo obvykle snížení až úplné vysazování léků. Potíže se řešily pouze úpravou životního stylu s důrazem na výživu. Strava byla vegetariánská, ale více než vynechání masa asi prospívalo naprosté vyloučení průmyslově upravovaných potravin a vaření jen z těch základních, s převahou zeleniny.

Z kliniky v Hradci Králové jsem odjížděla z výživové praxe postavené na kouzlení s poměry živin. Ve wildwoodské nemocnici jsem se seznámila s přístupem založeným na čerstvosti, lokálnosti a „nezpracovanosti“ surovin. Tento přístup mě naprosto nadchl a potvrdil mé rozhodnutí profesně se věnovat prevenci, nemocím předcházet, a pokud se objeví, přednostně je řešit přirozenými cestami. Zlepšení životního stylu jsem začala považovat za hlavní podporu každé probíhající farmakoterapie. Prevence a přirozené terapie jsou totiž ve srovnání s lékovou terapií zpravidla mnohem levnější, méně riskantní, a co se zdravé stravy týká, tak také velmi chutné.



Dálkové studium v Americe

Certifikované výživové kurzy v Německu a Americe – postgraduální studium a disertační práce na Clayton College of Natural Health

Se svatbou jsem získala nejen manžela, ale během prvních společných deseti let také tři děti a život v zahraničí. Díky Ivanově práci jsme strávili tři roky v Německu a sedm let v Číně. Tento dlouhý pobyt s dětmi doma byl skvělý a plně jsem si jej užívala. Měla jsem možnost být s každým z dětí dlouho doma, dostatek prostoru společně naběhat snad tisíce hodin na hřištích a zahradě. Později jsme navštěvovali nejrůznější mateřské skupiny, od tří let děti chodily na půl dne do školky a až od čtyř let na celý den. I tak jsem si je vždy sama vodila a vyzvedávala, byla s nimi ráno i po školce.

Pracovala jsem stále, ale jen tolik, kolik to bylo možné. Děti měly přednost. V Německu i při pobytu v Číně jsem dostudovala výživu, prevenci nemocí a přirozené terapie. V certifikovaných německých a amerických kurzech i dálkově na univerzitě v USA.

Hlavně pětileté studium na Clayton College mě přivedlo k detailnímu studiu nejrůznějších výživových možností, k přesvědčení, že neexistuje jedna ideální strava pro všechny, k objektivnímu posuzování alternativ i k realizaci disertační práce, z níž dodnes čerpám.

Tématem práce bylo „How to teach children healthy nutrition“ (Jak učit děti zdravé výživě) a data k ní jsem sbírala na deseti základních školách v Česku i na americké mezinárodní škole v Číně. Měla jsem stovky účastníků – rodičů, dětí i pedagogů – a skvělé výsledky. Zpracování tématu výživy dětí bylo později jedním z důvodů mého prosazování zdravé stravy školáků v rámci iniciativy Skutečně zdravá škola a mé podpory státních programů, které tuto agendu přebraly. Stručné shrnutí, jak učit děti zdravě jíst, najdete v první kapitole od **str. 71**. Detailní sedmdesátistránkový abstrakt v angličtině, včetně všech výsledků a grafů, je k dispozici na mém webu www.margit.cz.



Práce na dálku z Asie

Poradenství pro NaturComp v Česku – poradenství pro expatrioty i školy v Číně – stravovací komise americké školy – výukový blog pro sedmáky

Výživu jsem nikdy nepřestala sledovat. Vedle studia jsem vedla poradenství pro firmu NaturComp, kterou jsme během krátkého pobytu naší rodiny v Česku založily s mou kamarádkou. NaturComp má výhradní zastoupení německého výrobce minipočítačů pro přirozené plánování rodiny a téma vysvětluji na **str. 268**. Do Česka jsem také občasně posílala články, odpovídala na dotazy klientů a médií a o prázdninových dovolených jsem zde přednášela.

Také v Číně jsem (bez jakéhokoli plánování a oficiálního otevření praxe) začala **expatriotům** pro velký zájem radit, jak zvládat zdravou stravu i zásady prevence. Odpovídala jsem na výživové dotazy a vysvětlovala základní zdravotní témata. Mými klienty byli zejména učitelé mezinárodních škol, ženy doprovázející do zahraničí své partnery, anglicky nebo německy mluvící Číňané, kteří za sebou měli pobyt nebo studium v zahraničí. Tato nečekaná praxe mi přinesla mnoho zkušeností. Základní výživové potíže cizinců byly obdobné potížím, které jsem znala od českých klientů, ale díky obrovské rozmanitosti jejich původu, zkušeností a zvyklostí jsem si skvěle potrénovala skutečně vysoce individuální poradenství, a navíc jsem se doučila angličtinu a němčinu.

Co zvláštního jsem s cizinci řešila? Speciální čínské potraviny a stejně tak i hledání náhrad v Číně nedostupných specialit ze zemí, odkud pocházeli. Častou otázkou bylo, jak přežít stravu v letadle nebo na exotických dovolených. I pro mě bylo výzvou naučit se vařit na plynovém sporáku, když elektrický nebyl, nebo zjistit, jak se v Číně vyhnout všudypřítomnému glutamátu.

Díky svému zájmu zlepšit stravu dětí ve školách a být s nimi více v kontaktu jsem se v Číně stala v jedné americké škole členkou stravovací komise. Se zdravotníky, učiteli tělocviku a výživáři jsme během několika měsíců výrazně zlepšili jídelniček školní jídelny a zcela překopali nabídku doplňkového prodeje ve škole. Jednání naší výživové komise bylo všem otevřené a občasní hosté nás často pobavili. Dodnes vzpomínám na jednu maminku, které vadilo vyřazení hranolek ze školních obědů kvůli tomu, že jejím dětem v Číně chybí Amerika a hranolky jsou to poslední americké, co jim tu zbylo. Co na to říct? S odpovědí přišla skvělá zdravotní sestra. Vysvětlila mamince, že zákaz hranolek ve škole neznamená

Expatriot: člověk s dočasným nebo trvalým pobytem v jiné zemi, než kde má státní občanství.

konec jejich existence v Americe ani v Číně, a ona je tedy může dětem dále servírovat doma třeba i dvakrát denně, přestože jako zdravotník by jí to určitě nedoporučovala.

V několika třídách jsem s žáky diskutovala o výživě, využila jsem nabídku učitele biologie a sedmákům jsem odpřednášela celý dvoutýdenní blok výuky o zdravém stravování. V rámci své disertační studie jsem se půl roku pravidelně setkávala se čtvrtáky nad jednotlivými druhy potravin. Jedno odpoledne týdně jsme vedle teorie také společně něco zdravého namíchali a ochutnávali. V Číně bylo ochutnávání úplným dobrodružstvím, protože mnozí žáci některé potraviny vůbec neznali a byli překvapeni dosud neobjevenými chutěmi. Děti byly přípravou a chutí jídel naprosto nadšené a učitelé v šoku, jak lze děti i ve větší skupině nadchnout pro konzumaci zdravého jídla.

Děti byly nadšené přípravou a chutí jídel a učitelé zase v šoku, jak lze děti nadchnout pro konzumaci zdravého jídla.

První psaní do médií

Článek za šéfa — texty za sebe — alternativní média: začátek a konec — Bioabecedář s Hankou

Už v průběhu studia na zdravce a poté na vysoké škole jsem občas napsala z dnešního pohledu bezvýznamný sloupek pro nejrůznější lokální média. Zahájení poradenství v praxi doktora Jonáše pro mě vedle práce s klienty znamenalo i hlídání mnoha provozních úkolů včetně odevzdávání jeho článků pro časopis Regenerace. Čas totiž býval vždy problémem. Redakční uzávěrky jednotlivých čísel jsou zpravidla jasně dané, zatímco proudy klientů doktora Jonáše byly nekonečné — stíhání uzávěrek se tak stávalo problémem. Na mně pak zůstalo jednání s navztekáným šéfredaktorem, který se právem domáhal slíbeného textu. Jednou, po několika posunutých termínech a neschopnosti pana doktora text včas dotáhnout, jsem se tiše odvážila napsat za něj článek sama. Prošel. Pak už jsem se domluvila přímo s redakcí, že pro ně také budu pravidelně psát.

K zájmu z Regenerace se postupně přidávaly nabídky z dalších časopisů. V Regeneraci proběhl malý převrat a já se se svými moudry přesunula do časopisu Meduňka. Postupně mě kontaktovalo ještě více redakcí hledajících smysluplný a v té době módní obsah o přírodních terapiích. V průběhu pobytu v zahraničí jsem občas připravila nějaký text na zakázku bez přílišného sledování, co vše za smysly a nesmysly tyto léčitelské časopisy publikují. Vlastně až po návratu do České republiky před několika lety jsem si zanalyzovala situaci a s úděsem zjistila, že se s mnoha spoluautory v časopisech, případně s jejich

teoriemi a doporučeními neshodují. Někteří jen psali o ezoterických tématech, kterým sama nerozumím a nechci je posuzovat. Co mi ale vadilo, byla rádobý odborná vyjádření nadšenců přirozených terapií bez jakéhokoli odborného základu.

Zatímco v populárních médiích ještě dovedu respektovat vyjádření typu „jsem léčitel XY a podle mých zkušeností konzumace A vede k ovlivnění B“, prohlášení jakéhokoli léčitele XY, že na základě jeho praxe je souvislost mezi A a B prokázána a všeobecně platná, mi skutečně vadí. Uvědomila jsem si nezbytnost distancovat se od amatérství. Cítila jsem potřebu posunu k profesionalitě a solidnosti. Pro „léčitelské časopisy“ jsem přestala psát a ušetřený čas plně zasvětila dalšímu studiu a spolupráci s profesionály.

Nechci, aby předcházející řádky vyzněly jako kritika daných magazínů a jejich redakcí. Mnohá z jejich doporučení určitě spoustě lidí pomohla, nebo alespoň díky neškodnosti pravděpodobně nikoho neohrozila, ale sama chci podporovat a propagovat přirozené terapie bez základu v ezoterice.

Z Česka mi poté přiletěla milá nabídka spolupráce od Hanky Zemanové. S Hankou jsem se už několik let „potkávala“ v nejrůznějších médiích, která nás společně oslovovala, ale osobní setkání stále nevycházelo. Přitom naše doporučení jíst základní kvalitní potraviny, ideálně tedy ty úplně nejvyšší bio kvality, jsou plně ve shodě a společně sdílíme i obrovské nadšení pro vaření i jedení. Dohoda spolupráce proto byla okamžitá a oboustranně vítaná a vzájemná komunikace i spolupráce byly ohromnou radostí. Několik měsíců jsme si s Hankou denně vyměňovaly hromady textů. Po e-mailech mezi Prahou a čínským Dalianem jsme řešily nejrůznější záhady zdravé stravy, na které jsme narazily. Zatímco já zůstávala dále s manželem a dětmi v Číně, Hanka v Česku vydala v nakladatelství Smartpress svůj bestsellerový *Bioabecedář*. Naživo – a s knihou v ruce – jsme se poprvé potkaly až po mém návratu do Prahy. Vzájemně jsme si poděkovaly za úžasnou spolupráci, navázaly přátelství a od té doby se už pracovně i soukromě setkáváme pravidelně.

Sama chci podporovat a propagovat přirozené terapie bez základu v ezoterice.



Hektické období nových projektů

Tři weby — výživové doporučení Zdravý talíř — videoblog Margit.TV — blog na Aktuálně.cz — přednášky — Facebook — kritika amerického vzdělání — úspěch, média a hateri

Do Česka jsem se vrátila se záměrem propagovat význam prevence vzniku nemocí s důrazem na kvalitní stravu. Rozjezd podnikání mi obrovsky usnadnila podpora z manželovy práce, díky které jsem našla Roberta Vlacha, podnikatelského poradce, s nímž dodnes spolupracuji. Začala jsem psát vlastní blog Margit.cz a rozesílat e-mailový newsletter Zdravé zprávy, které sledují desetitisíce čtenářů. Postupně jsem přidala Facebook (přes můj prvotní obrovský odpor k sociálním sítím a až po dlouhém Robertově přesvědčování), polemický blog na Aktuálně.cz, mikroweby Zdravý talíř, Zdravá kuchyně a videoblog Margit.TV. Začala jsem také mnohem více veřejně vystupovat, v letech 2010 až 2017 to dalo celkem na 600 přednášek, školení a debat, nemluvě o desítkách rozhovorů do médií.

S tím, jak má práce zasáhla do životů statisíců lidí, se změnil i můj vlastní. V záplavě pozitivních ohlasů se poprvé objevily i nenávistné reakce haterů, kteří mě a mé klienty obtěžovali urážkami, pomluvami, a dokonce udáními. Často to bylo s odkazem na můj americký Ph.D. titul z univerzity Clayton College of Natural Health, která byla skvělá, ale ne ve všech amerických státech dostatečně akreditovaná. Namísto konstruktivní diskuse nad výživovými otázkami jsem tak ztrácela čas obhajobou svého vzdělání. Nikdo sice za celou dobu nedokázal jakkoli napadnout moji disertační práci z americké univerzity, ale obecné útoky na tuto školu byly na denním pořádku.

Další vysokoškolské studium

Od výživy ke zdravotní prevenci — další studium farmacie — výživové poradenství zdravotníků

Časté útoky na mé vzdělání byly jedním z důvodů, proč jsem se rozhodla pro rigorózní studium na farmaceutické fakultě. Jako první na můj zájem o studium reagovala Farmaceutická fakulta Univerzity Komenského v Bratislavě. Se školitelem jsme se domluvili na tématu „Poradenství v lékárnách“, které mě moc zajímá, protože dlouhodobě doporučuji aktivnější zapojení zdravotníků do poradenství o přirozených možnostech terapií. Už roky totiž nechápu, že ministerstvo zdravotnictví stále dokola kritizuje léčitele a současně se vzdalo jakékoli smysluplné regulace přirozených terapeutických metod. Myslím, že nejprospěšnější pro zdravotníky i pacienty by bylo, kdyby základní dopo-

ručení k terapii stravou, bylinkami, obklady nebo třeba aromaolejčky dokázali podle svého zájmu a možností předávat i proškolení zdravotníci od středního zdravotního personálu až po farmaceuty. Pacienti by takto získávali doporučení k šetrnějším terapiím, které mnozí upřednostňují, a to pod dohledem státu a odborníků, aby nedocházelo k prodlení v případě potřeby razantnější terapie. Pacienti by nemuseli obíhat léčitele a stát by nemusel léčitele stíhat jako čarodějnice.

Cílem mé práce bylo shromáždit a vyhodnotit aktuálně probíhající lékárenské poradenství u nás i v zahraničí a pomocí detailních dotazníků zjistit, jaký zájem mají čeští lékárníci takové poradenství poskytovat, a pokud ho už nabízejí, tak s jakými zkušenostmi. Průzkum potvrdil zájem pacientů o poradenství, zájem lékárníků je nabízet a pro inspiraci nabídl širokou paletu zkušeností ze zahraničních zemí, kde poradenství v lékárnách už dlouhodobě funguje.

Co dělám dnes

Články pro blog Margit.cz a Aktuálně.cz — think-tank pro zdravotní prevenci — přednášení — školení Jídlověda — osobní život

Skoro denně píšu články pro svůj blog a pro blog na Aktuálně.cz, příspěvky na Facebook a odpovědi na dotazy médií. Připravuji si přednášky nebo vystupuji. Hlavně však neustále studuji, co je nového, komunikuji s odborníky i nadšenci, pracuji na rozjetých projektech — a když končí, rozjíždím nové.

Odmítám propagaci konkrétních výrobků od doplňků stravy až po cereálie. Nezávislost je pro mě zásadní.

Nejaktuálnější je nyní moje profesní podpora think-tanku Globopol pro tvorbu zdravých výživových doporučení pro veřejnost, vzdělávacích stránek pro podporu regulace nezdravostí na talíři a podporu využívání základních a lokálních potravin ve státních jídelnách. Zahájila jsem také sérii vlastních školení Jídlověda, které nabízím i mimo Prahu.

Nejprospěšnější by pro zdravotníky i pacienty bylo, kdyby základní doporučení k terapii stravou dokázali předávat i proškolení zdravotníci. Pacienti by nemuseli obíhat léčitele a stát by nemusel léčitele stíhat jako čarodějnice.



Co stále odmítám, je propagace jakýchkoli konkrétních výrobků, od doplňků stravy až po cereálie. Nezávislost mých doporučení je pro mě zásadní.

A co můj soukromý život? To je hlavně skvělý manžel a úžasné děti (když z nich zrovna nešílím), které se už pomalu osamostatňují. Proto nejvíce závislým tvorem zůstává náš sedmdesátikilový drobeček – fenka středoasijského pasteveckého psa Lilly.

Naše cesty po Asii i zbytku světa a moje cestovatelská jídlověda

Jak už jsem napsala dříve, díky manželově práci jsme žili deset let v zahraničí a z toho sedm let v Číně. Během tohoto pobytu jsme spoustu času procestovali, dokonce až tak moc, že dnes ze všeho nejraději sedím doma na zahradě, nabídky exotických dovolených mě nezajímají a představa pobytu na letišti mě děsí. Zde se s vámi ve zkratce podělím o zápisky a svoje jídlovědné postřehy z těch nejzajímavějších cest.

Co mi nejvíce utkvělo v paměti? Nepál se skvělým jídlem, Austrálie s porodem, Nový Zéland a Vánoce s kojencem na biofarmě, Tibet s miliony koček a buddhů, base camp na Mount Everestu s kyslíkovou bombou, Kambodža s úžasnými paláci, pralesem a jídlem, Malajsie s orangutany a pralesy vykáčenými pro palmové plantáže, Indie jen mezi domorodci, kanadská přírodní nádhera a niagarský kýč, pohodová a krásná Evropa od Anglie až po Francii...

Tak jen ve zkratce ty nejzajímavější okamžiky.

Nepál, opice a chrámy



První exotickou destinací, která mě opravdu zaujala, byl Nepál. Strávili jsme v něm asi týden v Káthmándú a tři dny na horách s teoretickým výhledem na Mount Everest. Píšu teoretickým, protože z hotelu The End of the World měla být nejvyšší hora světa vidět, ale prakticky tam bylo jen krásně mlhavo.

V Káthmándú jsme navštívili desítky posvátných budov, viděli stovky sošek svatých, tisíce opic kradoucích dary pro svaté a pár svatých mužů, kteří žijí jen z darů na ulici.

Naše děti Tom a Terka, které měly asi 5 a 3 roky, si toho moc nepamatují, ale pobyt si skvěle užívaly. Prolézaly chrámy, šplhaly na sochy nejrůznějších zvířat, zkoušely vyrábět papír i keramiku a stejně jako my s nadšením jedly skvělá nepálská jídla – a láska k tomuto typu jídel jim oběma zůstala dodnes.

Nepálská jídla jsou velmi podobná indickým. Základem je spousta zeleniny a většina z ní je tepelně upravená, podobně jako je tomu i v Indii. Tepelná úprava zeleniny zpravidla zlepšuje její stravitelnost a zvyšuje hygienickou bezpečnost. Vždy se podávají i rýže a luštěniny. Jako salát je často raita s jogurtem, k pití typický jogurtový koktejl lassi. Vše je skvěle ochucené a zpravidla jemnější, a pro nás proto lepší než v sousední Indii. Z nepálských specialit jsme si domů přivezli právě zálibu v jogurtových koktejlech. Připravují se rozmixováním asi dvou dílů tučného jogurtu s jedním dílem vody nebo ovoce, dochutit je lze himálajskou solí nebo třeba medem a vanilkou. Jsou ideálním osvěžením v horku a dodají energii například po sportu.

Kanada a niagarské zklamání

Po několika letech v Asii jsme se rozhodli na léto namísto do Evropy zaletět do Kanady. Základem pro rozhodnutí byl tábor, na který měl jet náš nejstarší syn. Toho jsme předali vedoucím hned na letišti a pak jsme s Terezkou a Victorem procestovali francouzskou část Kanady. Strávili jsme úžasný týden v chatce, užívali si nádhernou kanadskou přírodu a jediným nemilým překvapením byla jazyková bariéra a nezájem lidí. Při návštěvě turistického informačního centra jsem objevila desítky letáčků k zajímavým místům – ale všechny jen ve francouzštině. Myslela jsem, že jde o nějaký omyl, a bezelstně se zeptala, kde mají letáčky v angličtině. Odpověď byla překvapivá: „Žádné nemáme!“ V tu chvíli mě napadlo, že minimálně v tomto ohledu už Čína Kanadu předběhla. Tam jsme totiž na většině míst dostávali letáčky hned v několika jazycích.

Druhým nečekaným překvapením byly Niagarské vodopády. Samotné vodopády jsou určitě úžasným dílem přírody, ale bohužel je na místě mnohem více lidí, kteří je svým klábosením téměř přehlušovali. Celé místo mi více než jako zázrak přírody připadalo jako kýčovitý zábavní park. Biofarma několik kilometrů od vodopádů, na které jsme bydleli, byla pro mě mnohem úžasnějším místem.

*V Kanadě jsme si většinou sami vařili a jen snídaně jsme měli místní. Největším překvapením pro mě byla nabídka v jedné běžné kanadské rodině, která se živila standardní americkou stravou, nechvalně známou pod zkratkou SAD (standard american diet), což je **junk food** se **soft drinks** a s nimi spojená obezita a zdravotní potíže. Přesto nám tato rodina nabízela snídaňový bufet, kde byly i nejrůznější kvalitní bio potraviny, včetně u nás v té*



době ještě neznámých chia semínek a konopných loupaných semínek. Tato semínka už dnes patří mezi naše stálé domácí zásoby, i když vím, že se chia semínkům vyčítá, že nejsou lokální, a měla by tedy být nahrazena spíše semínky lněnými. Ta lněná jsou samozřejmě také skvělá a určitě doporučuji i je, ale kvalit a chuti chia semínek nedosahují.

Lněná semínka jsou skvělá, ale chuti chia semínek nedosahují, a proto doporučuji obojí.

Porod v Austrálii

Dovolenou v Austrálii jsme spojili s plánovaným porodem třetího potomka, proto bylo naše cestování výrazně omezeno. Nejvíce si pamatuji trasu mezi bytem a nemocnicí, kterou manžel ve vypůjčeném autě s řízením na opačné straně vyžadoval skoro denně trénovat. Pouze jedinkrát našel odvahu vzít nás až do Blue Mountains, ostatních šest týdnů jsme strávili v Sydney. Mám pocit, že každého městského klokana a koalu jsme viděli asi třikrát. Dětem to naštěstí vůbec nevadilo a pro nás to byl odpočinek.

Většina leteckých společností má pro těhotné ženy určitá omezení – nejběžnější je zákaz létání méně než čtyři týdny před.

Mezi krmením klokanů jsme si zajišťovali jídlo i pro nás, nejčastěji na farmářských trzích a v prodejnách zdravé výživy. Po porodu nám do odletu zbyl jen jediný týden, který jsem já strávila péčí nyní už o tři děti a manžel vyřizováním spousty dokladů a potvrzení, abychom s novorozencem mohli odletět zpět do Číny, kde jsme v té době žili.

Pravidelně dostávám dotazy na zdravotní rizika létání v těhotenství a s novorozencem. Většina leteckých společností má pro těhotné ženy určitá omezení, nejběžnější je zákaz létání méně než čtyři týdny před porodem, což jsme splňovali. Let jsme zvládli zcela bez potíží. Cesta zpět byla ještě pohodovější, Victor byl v autosedačce, čínská letecká společnost nabídla o jedno místo více, a tak jsme autosedačku připoutali do sedadla a malý v podstatě celý let spokojeně prospal.



Junk food: levné potraviny obsahující vysoký obsah kalorií z cukru nebo tuku s nízkým obsahem vlákniny, bílkovin, vitamínů nebo minerálů.

Soft drinks: nápoje, které obvykle obsahují sycenou vodu, sladidlo a přírodní nebo umělé příchutě. Typický je nulový výživový přínos a potenciální zdravotní škodlivost.



Stravovací možnosti v Austrálii byly skvělé, bohatá nabídka občůdků se zdravou výživou, farmářských trhů a kvalitních superchutných občerstvení od mexických po indické speciality. Mimo vlastního vaření jsme nejvíce oceňovali právě mexické „take away“, díky němuž jsme mohli s dětmi trávit většinu dne na úžasných hřištích a nemuseli jídlo řešit.

Gurmánským a výživovým překvapením byla v Austrálii nabídka jídelny v porodnici. Večeři, kterou jsem dostala přímo na porodní sál, prý tvořilo naprosto skvělé vegetariánské menu včetně dezertu v podobě zmrzliny. Proč prý? Protože já neměla šanci ani ochutnat! Všechno v klidu snědl můj milovaný muž, zatímco já jsem – v o něco menším klidu – přiváděla na svět našeho třetího, více než čtyřkilového syna.

Vánoce na Novém Zélandu

Když bylo Victorovi půl roku, rozhodli jsme se zaletět na Vánoce na Nový Zéland, což bylo stále kratší než letět do Česka. Dva sváteční týdny jsme strávili na úžasně biofarmě kousek od Aucklandu. Majitelé, vysokoškolsky vzdělaní profíci, si zde uprostřed přírody vybudovali oázu klidu s desítkami zvířat a hostům nabízeli mnohem víc než jen ubytování. Bydlení na farmě totiž znamenalo naprosté zapojení do chodu rodiny. Náš sváteční pobyt obnášel taky společné zajištění stromečku (jeli jsme si pro něj na čtyřkolce se všemi dětmi včetně toho nejmladšího) a jeho zdobení jablky a sušeným ovocem. Dále společnou večeři, nadílku a v průběhu pobytu spoustu hodin povídání o všem možném, od farmaření po politiku. Jsem naprostý ateista, přesto mě u nich nadchla modlitba ve formě vyjádření díky před každým jídlem. Komu se děkovalo? Přece slunci, farmáři a kuchaře! Tak to mohu také a ráda to od té doby dělá.

Strava na farmě byla vegetariánská a majitelka výborná kuchařka. Ze společného stravování s domácími jsem si odnesla hned několik receptů.

Dodnes občas děláme jejich ovesnou kaši bufetového stylu. Do ovesných vloček nahrubo nastrouháme jablko a přelijeme horkou vodou. Tato směs se dá v míse na stůl a kolem ní další misky s možnými dobrotami na výběr k ochucení základní kaše. Nabízí se bílý jogurt a tvaroh, nejrůznější oříšky, semínka a čerstvé ovoce. Třeba na farmě vždy byla miska s para ořechy, protože půda na Novém Zélandě je chudá na selen a jejich denní dávku pokryjí už tři kousky těchto ořechů.

Jsem ateista, ale nadchla mě modlitba s vyjádřením díky slunci, farmáři a kuchařce před každým jídlem.

nové zkoušejí ze zdravotních důvodů měnit poměry živin na talíři, anebo rodičům s dětmi nejdíky. Děti je totiž možné zapojit do přípravy kaše a výběru toho, co se k vločkám přidá, a samy si pak mohou svoji mističku ozdobit. Obojí zvyšuje šanci, že něco snědí.

Už slyším námitky, že děti by k dochucení chtěly Nutellu a lentilky. Jenže to mohou chtít pouze v rodinách, kde jim rodiče takové sladkosti kupují a mají jimi nacpané spíže. U nás doma nikdy Nutella ani lentilky nebyly, a nikdy jsme tedy takové chutě neřešili.

Taková snídaně je hotova za pár minut, každý den může být trochu jiná a každý si ji může jinak sestavit. Dnes ji třeba doporučuji do rodin, kde jednotliví členové

Kambodžské pralesy a vynikající kuchyně



Trošku podobná Nepálu byla Kambodža. Týden jsme strávili v Siem Reapu, nádherném městečku obklopeném naprosto úžasnými chrámy poschovávanými v pralese. Denně jsme s průvodcem vyjížděli do pralesa, kde jsme se pak už sami procházeli a děti prolézaly obrovské kamenné stavby. Siem Reap byl léta pod nadvládou Francouzů. Nedovedu posoudit, jak hodně prospěšné, nebo naopak útrpné bylo toto období pro místní obyvatele a prostředí, ale v době našeho pobytu zbylo z francouzské slávy jen to nejlepší, totiž krásné domy, udržované městečko plné francouzsky mluvících turistů, skvělé restaurace a výtečná jídla.

Snídaní jsme měli v rámci ubytování v minichatkách střediska u thajské majitelky. V Thajsku a Kambodži běžné, ale pro nás vzácné bylo tropické ovoce. Mango se tak na pár dnů dovolené stalo základem snídaně našich dětí.

Výživovým objevem pro nás bylo typické jihovýchodněasijské jídlo amok, což je ostřejší smetanová kari omáčka z kokosového mléka. Důležitou složkou je směs koření amok, jejíž základní ingrediencí je úžasná a zdravá kurkuma. V omáčce se může vařit, cokoli vás napadne – maso, ryby, zelenina nebo tofu. Amoků jsme jedli několik a každý byl trochu jiný. Koření jsme dovezli i domů a připravovali si ho pak se seitanem a zeleninou.

Zastávka v Malajsii a Indonésii

V Malajsii a Indonésii jsme strávili jen kratší, přibližně týdenní pobyty. Chvíli jsme pobýli na menších ostrovech, chvíli v pralese, navštívili jsme záchranné stanice orangutanů, děti si užívaly moře a všichni skvělých jídel. V hlavě mi dodnes nejvíce utkvěl úžas nad nádhernou přírodou a zvířaty, ale s ním bohužel i děsivý obraz kilometrů vykácených a hořících pra-

lesů kvůli palmovým monokulturám pro získání oleje. Zdravotní škodlivost naší konzumace palmového oleje vysvětlují od **str. 135-136**.

Tibet s miliony koček a buddhů

Tibet byla léta manželovou vysněnou destinací, a tak jsme se po ujištění agenta z turistické kanceláře, že Tibet včetně Mount Everestu jsou rájem i pro děti, odhodlali k cestě. Většinu dovolených po světě jsem si organizovala úplně sama, ale v Tibetu je možné cestovat jen pod dohledem oficiálních agentur.

Co jsme viděli? Potalu, před kterou parkovala škodovka, chrámy se soškami buddhů a hromadami pobíhajících koček, čínské vojáky pochoduující všude dokola s plnou výzbrojí včetně hasicích přístrojů, pasoucí se jaky, na trzích směsici pestrobarevných tibetských šperků a oblečení, čínských kýčů a kopií oblečení světových módních značek. Jídlo bylo mnohem chudší než ve velkých čínských městech. Opět převažená zelenina a jako specialita kaše z ječmene. Za pouhých pět dnů cestování po Tibetu jsme řádně vyhladověli. Totálně rozvařenou zeleninu totiž nesnáším od dob školních obědů a z neochucené ječné kaše lze sníst jen pár lžic – spíš tak pro zajímavost.

Totálně rozvařenou zeleninu nesnáším od dob školních obědů.

Základní tábor na Mount Everestu

Přežili jsme jednu noc v základním táboře pod Mount Everestem. Jak? V jurtě, kde celou noc místní lidé topili a nás přikrývali hromadami dek. I tak jsme mrzli a lapali po dechu, vzduch jsme si doplňovali občasným nadechnutím kyslíku z bomby. Je fakt, že coby odpůrci zbytečné medicíny jsme na rozdíl od snad úplně všech turistů okolo nás nebrali žádné preventivní léky. Jeli jsme spolu s přáteli z Česka a jejich dětmi. Ze čtyř dospělých a pěti dětí naší výpravy nám bylo všem špatně, rozdílly byly jen v načasování. Potíže jsme zvládli jen s kyslíkovými bombami a šetřením svých sil. K překvapení nás dospěláků všechny děti i přes tyto problémy cestu zvládaly a užívaly si ji. A Mount Everest? Pár minut jsme vydrželi postát v „base campu“, abychom si s nejvyšší horou pořídili fotku. Ale to bylo vše. Žádné vlastní výstupy ani jiné sportovní výkony se nekonaly. Byli jsme rádi, že zvládáme dýchat. A vůbec si nepamatuji, že bychom, plně zaměstnáni hledáním kyslíku, měli potřebu a chuť cokoli jíst. Na místě jsme zvládli jednu noc a ráno co nejrychleji ujížděli zpět k Lhase a další dávce ječmene s rozvařenou zeleninou.

Indie mezi domorodci

V Indii jsme byli skoro tři týdny, když byl nejmladšímu synovi rok a půl. Cestu jsme naplánovali mimo turistické destinace, a tak jsme si užili skvělá a naprosto autentická indická jídla, včetně obědů na banánových listech, ale taky spousty komárů a špíny. Z Bangalore jsme s dětmi místními taxíky dojeli až k moři, vystřídali čtyři destinace od biofarmy německo-indického páru, kde správně po indicku neměli ubrousky ani toaletní papír, až po právě dokončovaný ajurvédský „retreat“, kde jsme přežili silvestr s oslavami, po kterých mi hudba v hlavě duněla ještě další den. Jídlo bylo skvělé, i když indické – tedy řádně ostré. Mnohé místní koření, jako třeba zázvor, kurkuma a feferonky, totiž svým protibakteriálním působením snižují v místním teplém klimatu riziko nákazy z jídla. Nejvíce si je užíval manžel s naším nejstarším synem a Indové z nich byli nadšení. Přece jenom ne každý Evropan

Koření jako zázvor, kurkuma a feferonky svým protibakteriálním působením snižují v teplém klimatu riziko jakékoli infekční nákazy.

zvládá ládovat se chilli s příchutí čocky. Já i přesto, že naše evropské „indické“ jídlo miluji, jsem zvládala sníst jen trochu. Viktorěk a Terežka vůbec nic. Ti si dali třítýdenní dietu na plackách čapátí s rýží.

Dodnes však všichni indická jídla milujeme a indické restaurace vyhledáváme. Naše oblíbené dály, rýže, raita, nejrůznější placky a lassi jsou vlastně kombinací luštěnin, zeleniny, jogurtu, pšenice a hromady koření.

Jídlo v Číně

*Pro mě katastrofa. Domrtva rozvařená zelenina a **glutamát** po kilech prodávaný v obchodech s potravinami. Jediné, co mohu pochválit, byly mezinárodní restaurace ve velkoměstech, čínské vegetariánské restaurace (ty glutamát zásadně nepoužívaly) a trhy s čerstvou zeleninou a ovocem, kde jsme kromě zeleniny a ovoce nakupovali také speciality jako třeba lokální houby shitake, čaj a rýži. Skoro vše ostatní jsme, podobně jako většina dalších rodin expatriotů, nakupovali „západní“ – třeba australské biomléko, italské semolinové těstoviny či směsi na tmavý chléb z IKEA.*

Důvod? Mnoho typicky čínských jídel nám nechutnalo i proto, že jejich hlavní příchutí byl glutamát sodný (našla jsem ho dokonce i v solených mandlích). V nabídce supermarketů bylo mnoho toho nejhoršího z dovozu, jako třeba nechutně přeslazené jogurty, a proto jsem si po celou dobu dělala z australského mléka a německých kultur vlastní.



*Pro chleba jsme chodili ke kanadskému pekaři v Dalianu, v Šanghaji do hotelu Marriott nebo jsme jej v rámci létání s dětmi na kontroly k zubaři kupovali ve skvělé německé pekárně v Pekingu. Anebo jsem si pekla vlastní. Bio pšenici a žito mi manžel vozil ze služebních cest z Reformhausu v Německu. Takové převážení se může zdát šílené, ale vím i o rodině, která si v kontejneru nechala přivést svoji německou **agrochemikáliemi** nezamořenou půdu na pěstování vlastní biozeleniny. Dnes už je ale situace i v Číně úplně jiná a seženete tam naprosto všechno.*

Pohodová a krásná Evropa

Anglie je samozřejmě krásná, ale všechny chrámy a muzea mi v paměti přetloukl fakt, že tam na místní biofarmě začal náš Viktorěk chodit. Farma ve Francii také patřila Angličanům se šesti dětmi a obsahovala indiánská teepee a mongolské jurty pro turisty, stovky ovcí a skvělý jedlý plevel. Do Francie jsme přijeli po třech dnech cestování přes Lucembursko. S Ivanem jsme po příjezdu na farmu potřebovali zajet koupit pár drobností a všechny naše tři děti se okamžitě rozhodly, že farma s farmářem je daleko zajímavější než rodiče, a hned zůstaly pomáhat. Jezdily krmit ovce, pozorovaly narození telátka, honily kořata a náš nejstarší syn i hezké farmářovy holky. Hlavně však jedly úplně vše z místní úrody, včetně spousty plevelu.

Na jeho konzumaci jsme si na farmách zvykli a děti si ze mě občas dělají srandu, že jim nyní doma servíruji trávu ze sekačky. Tak to sice úplně není, ale je fakt, že mnohé plané rostliny a jedlé květy ráda používám minimálně ke zdobení. Sedmikráska nebo žabinec jsou totiž výživově vydatnější než ledový či římský salát, stejně jako mají lesní borůvky víc mikroživin než ty šlechtěné. Sbírat plevel je nejlepší na vlastní zahrádce, kterou neošetřujeme chemikáliemi, nebo na loukách, jejichž čistotou jste si také jistí.



Plevel a divoké byliny jsou výživově vydatnější než ledový či římský salát.

Glutamát: *přípravek používaný v potravinářském průmyslu ke zlepšení chuti, vedle známých podezření z bolesti hlavy je nově spojován i s poškozením střevního mikrobiomu.*

Agrochemikálie: *chemické látky, které se používají v zemědělství. Konkrétně se pod tento termín řadí široké spektrum pesticidů včetně herbicidů, insekticidů, fungicidů, ale také umělá hnojiva, hormony a různé růstové faktory.*

Návrat do Česka

Do této cestovatelské idylky a už zjetého života mezi expatrioty v Číně přišla Ivanovi z firmy nabídka, kterou nešlo odmítnout, a tak jsme balili na cestu domů. Do Česka jsme se vraceli s dětmi ve věku 5, 11 a 13 let s tím největším kamionem plným krabic a hlavami plnými zážitků. Za sebou jsme měli deset let pobytu mimo domovinu, asi desatero stěhování, porody v Německu a Austrálii, německé školky v Německu a Číně, americké mezinárodní školy a báječný život mezi přáteli z celého světa.

Po letech kulturní askeze způsobené životem v pro nás nekulturní Číně a po deseti letech života točícího se kolem výchovy malých dětí jsme se s Ivanem vrhli na kulturu a opětovné poznávání Česka. Nekulturnost kulturní Číny? Co tím myslím? Plastové blikající palmy v místech, kde palmy rostou přirozeně, betonové pandy na horské stezce, stánky s colou a podobným sortimentem v tradičních čínských zahradách...

Zatímco děti na cestách prošlapaly Kuala Lumpur, Peking, San Francisco, Káthmándú, Siem Reap i Sydney, česká metropole jim byla skoro neznámá. Na první české Vánoce proto dostaly kupon na projížďku historickou Prahou na segwayích, cíleně jsme s nimi obíhali muzea a pravidelně navštěvovali kina a divadla.

*Nedostatek přírody a přirozenosti při pobytu v Číně jsme pak v Praze kompenzovali vrhnutím se na zahrádku, kterou jsme z okrasné přebudovávali na jedlou. Absolvovali jsme kurz **permakultury** a našli si experta, který uměl podstatně více než my. Pod jeho vedením také připravujeme statek v Českém ráji. Máme zasazeno přes tisíc stromů a keřů, po třech letech skoro padesát druhů ovoce a zeleniny a hlavně úžasné místo, kam při hezkém počasí o víkendech odjíždíme a kam se jednou plánujeme přestěhovat.*



Permakultura: styl vytváření nejen zahrad, ale veškerého prostředí, ve kterém člověk žije, způsobem, který je trvale udržitelný a stále se obnovující.



Co a proč jíst

a čemu se vyhnout -
výživové doporučení
a omyly

32

64

Dětská
strava

1 Jídlo

Jezte skutečné potraviny

Alternativní
výživové 80

směry a diety

50 Cukr

kolem nás

Superpotravy

margaríny, palmový tuk, extrudáty a mana

132

Kravné mléko,

vápník, kosti a konopí

122

110

Bio, GMO
a konvenční

produkce

144

Jak převést
znalosti
na talíř



Moc ráda jím, jídlo je mou profesní náplní i vášní. Proto je jasné, že ze všeho nejvíce píšu a mluvím o jídle. A následující kapitola je úměrně mé vášni také dlouhá. Nejde o učebnici výživy, ale o vysvětlení mého postoje k zásadním výživovým tématům.

**Co je 34
základem
zdravé výživy**

**Největší
výživové 35
omyly**

**44 Jídlo
jako
droga**

**Obezita
ze stresu
48**



— 1 Jídlo —

Co a proč jíst a čemu
se vyhnout - výživová
doporučení a omyly

39

Výživová pyramida

versus

Zdravý talíř

Co to jsou skutečné potraviny a proč je stále doporučuji? Jaké výživové nesmysly jsme museli léta poslouchat? Proč je počítání kalorií zbytečné a proč nezdravosti nejde vysportovat? Co obsahuje můj Zdravý talíř a jaký mám postoj k masu? Jak prostředí ovlivňuje, co jíme, a jak mohou rodiče a škola naučit děti zdravě jíst?

Když doporučuji jíst potraviny, může se to jevit jako nadsázka. Mnozí z nás se ale vykrmují polotovary bídné kvality a místo požitku z kvalitního jídla vystresovaně přepočítávají kalorie.

Co je základem zdravé výživy



Za desítky let praxe jsem neměla klienta, který by mi ztloustil nebo onemocněl, protože by se přejídal čockou, hruškami nebo vejci. Základem zdravé stravy a prostředkem k dosažení optimální hmotnosti jsou totiž kvalitní přirozené potraviny. Můžeme si pravidelně dopřávat i knedlíky a maso, ale knedlíky (případně pečivo) nemohou být z průmyslově upravené bílé mouky a maso z vystresovaných zvířat zavřených celý život v kleci a vykrmovaných **geneticky modifikovanými** sójovými boby. K nadváze naopak snadno vede přejídání vysoce průmyslově upravenými potravinami založenými na cukrech a tepelně poškozených olejích, které jsou chudé na živiny.

Základem zdravé stravy a optimální hmotnosti jsou přirozené potraviny.

Proč? Základní přirozené potraviny obsahují stovky mikroživin. Skvěle chutnají, dodávají tělu vše potřebné a zasytí, takže po nich nejsme za chvíli znovu hladoví a nemáme potřebu se dojídat (přejídat). Vysoce průmyslově upravované potraviny se zpravidla vyrábějí z nejlevnějších surovin, cukrů a zpracovaných tuků. Tato levná základna se vylepšuje desítkami aditiv (dalších přidaných látek) a zpracovává se do tisíců podob. Průmyslově upravované potraviny jsou proto výživově chudé a chuťově návykové, a je tedy úplně zbytečné a nevhodné je jíst.

Genetické modifikace (GM): metody ke zlepšení vlastností daného organismu, které jsou stále předmětem mnoha diskuzí. Zatímco tradiční šlechtění umožňuje křížit jen jedince stejného nebo velmi příbuzného druhu, genové inženýrství umožňuje přenos genů mezi druhově velmi vzdálenými organismy. Lze tak překonat tzv. přirozenou reprodukční bariéru a přispět ke vzniku nových genů.

Proto, podobně jako jeden z mých vzorů Michael Pollan, doporučuji jíst „skutečné potraviny“. První pravidlo zdravé výživy totiž zní: Jezte jídlo.

Největší výživové omyly

Nejtragičtějším omylem lékařů bylo doporučovat lidem pro ochranu srdce margaríny plné trans tuků. Tento omyl však zdaleka nebyl jediný. Dokonce bychom s nadsázkou mohli říct, že nejlepší by pro naše zdraví bylo většinu současných výživových doporučení úplně ignorovat, případně dělat pravý opak toho, co odborníci radí. V průběhu let totiž nedochází jen k drobným změnám, ale často jde o naprostý obrat. Momentálně to dokonce vypadá na výživovou revoluci.

Nejlepší by pro naše zdraví bylo většinu současných výživových doporučení úplně ignorovat.

Jaké jsou naše znalosti, kterými můžeme aktuální omyly uvést na pravou míru?

Kalorie není kalorie

Exaktní určování množství kalorií v jednotlivých potravinách má opodstatnění jen v laboratoři. Lidský organismus je mnohonásobně komplikovanější a jeho hmotnost zásadně ovlivňuje mnoho faktorů. Patří mezi ně například naši spolubydlící mikrobi nebo hormonální systém. Do procesů, které řídí pocity sytosti a hladu nebo ukládání tuků, zasahují například hormony stresu, jež mobilizují zásoby a podporují ukládání tuků, energii šetřící inzulin, který hlídá tukové zásoby v buňkách, nebo leptin, který „mozku oznamuje“, jak velké jsou tukové zásoby a zda je potřeba je doplnit, či ne, tedy jestli máme jíst, anebo už jsme plní. Doporučení počítat kalorie je tedy zavádějící a hlavně zbytečné.

Pohyb nezajistí štíhlost

Pohyb je naprosto skvělý – prospívá našemu tělu, zlepšuje náladu a moc ho doporučuji. Ale pohybem konzumaci nezdravého jídla nevyvážíme. Stejně tak nevyběháme narušené střevní prostředí. Výrobci nezdravých potravin rádi tvrdí, že když máte dostatek

Jestliže budete intenzivně sportovat, spálíte sice energii, ale budete také hladovější a sníte více.

- pohybu, můžete jíst, co chcete. Toto ale není pravda. Jestliže budete sportovat pouze rekreačně, nic moc nespálíte. Pokud se budete hýbat intenzivněji, spálíte sice energii, ale budete také hladovější a vše vyběhané dojdete i s úroky.

Nejsme tlustí z tuků

Obezita je porucha hromadění tuků, které je řízeno hormonálně, zejména inzulinem. Uvolňování inzulinu pak ovlivňují především stravou přijaté sacharidy. Řešením obezity proto není doporučované, nebo někdy dokonce nařizované omezení tuků, ale změna jídelníčku a konzumace kvalitnějších potravin. Nejlepším řešením nejběžnějšího typu obezity je omezení její příčiny, což je příjem přidaných cukrů a rafinovaných sacharidů ve stravě. K dalším faktorům, které přes hormony zásadně sabotují dosažení pěkné postavy, patří i stres a spánková deprivace.

Řešením obezity je změna jídelníčku a konzumace kvalitnějších potravin.

Cukry nejsou esenciální

Jíst cukry není čistě technicky vzato nezbytné. Ze tří základních makroživin jsou totiž **esenciální** pouze některé aminokyseliny (ty získáváme z bílkovin) a některé mastné kyseliny (ty získáme z tuků). Esenciální cukr neexistuje, protože cukr si náš organismus umí v procesu glukoneogeneze vytvořit sám. Potřebnou energii navíc dovede většina buněk získat i z tuků. Mnohé buňky, například svaly (včetně srdečního), dokonce tuky jako zdroj energie preferují.

To samozřejmě neznamená, že by zdravé sacharidy (například v podobě zeleniny) nebyly prospěšné. Co ovšem jednoznačně prospěšné není a co nikdo nepotřebuje, jsou koncentrované zdroje sacharidů, počínaje výrobky z bílé mouky a konče naprosto zbyteč-

nými sladkostmi. Celkové množství sacharidů ve stravě, na kterých se dá prospívat, je vysoce individuální, od 20 gramů až po 300 gramů za den, ovšem za podmínky, že jsou z přirozených potravin, a ne z dortíků.

Při cukrovce je nejlepší omezovat počet jídel a všech sacharidů

Současná nejrozšířenější diabetická dieta je postavena na omezení příjmu tuků a pravidelné konzumaci sacharidů. Tím podporuje uvolňování inzulínu, což zhoršuje inzulínovou rezistenci, která je základním problémem mnoha pacientů s cukrovkou 2. typu. I proto je cukrovka označována za chronické progredující onemocnění, tedy za nemoc, která se nedá vyléčit. Je pravda, že uvedenou metodou to opravdu nejde.

Nejlepší způsob, jak se stravovat při cukrovce, je vyhnout se propagované diabetické dietě.

Jsou však i lékaři, kteří doporučují naopak sacharidy (společně s počtem jídel) maximálně omezit. Tedy vynechat svačinky a jíst třikrát, nebo dokonce pouze dvakrát za den. Do tohoto tábora patří i doktorka Sarah Hallbergová, která na přednášce v rámci konference TEDx uvedla, že cukrovku léčit lze, a to nejlépe nedodržením tradičních diabetických doporučení.

Fruktóza není zdravé sladidlo - a už vůbec ne pro diabetiky

Fruktóza narušuje fungování inzulínu a sama se při trávení velmi snadno ukládá jako tuk.

Roky se diabetikům doporučovalo sladit fruktózou, která ke svému využití nevyžaduje inzulín. Navíc je přirozeně obsažena v ovoci, a proto se tak nějak automaticky předpokládalo, že je zdravější. Jenže fruktóza narušuje fungování inzulínu a leptinu, které regulují příjem jídla, a sama se při trávení velmi snadno ukládá jako tuk. Nadbytek fruktózy ve stravě je dnes spojován se zvýšením rizika vzniku obezity, cukrovky 2. typu, vysokého krevního tlaku, nealkoholického ztukování jater, nemocí srdce, dny, zánětlivých procesů, některých nádorů a zrychleného stárnutí.

Slazení fruktózou se proto nedoporučuje nikomu a „dia potraviny“, které ji obsahují, jsou z výživového hlediska naprostým nesmyslem. Obdobně nezdravé je i slazení agávovým sirupem, který je ještě větším zdrojem koncentrované fruktózy než právem kritizovaný kukuřičný sirup.

Dietní potraviny nadělaly více škody než užitku

Namísto másla jsme do sebe dlouhá léta cpali tolik propažované margaríny s trans tuky. Namísto přirozeně tučných jogurtů jsme pojídali nízkotučné verze zahuštěné cukry a škroby. Namísto omelety jsme se k snídani krmili sladkostmi, jako jsou cereálie. Namísto kvalitních základních potravin, jako jsou vejce, máslo či slanina, jsme si dopřávali průmyslově upravované potraviny s trans tuky a hromadou cukru. To vše poškozujeme nejen naše cévy, ale také zvyšuje riziko většiny dnešních civilizačních nemocí. Čím méně budeme takové dietní potraviny konzumovat, tím lépe.

Máslo a vajíčka za nic nemůžou

Příčiny ucpávání cév, mozkové mrtvice a srdečního infarktu jsou zpravidla kombinované a komplikované. Roky proklamované tvrzení, že vejce nebo buřky jsou jistou cestou k mozkové mrtvici nebo srdečnímu infarktu, je obrovským zjednodušením a odborně nesprávné. Už i oficiální výživová doporučení uvádějí, že hladina cholesterolu v krvi nijak zásadně nesouvisí s jeho obsahem ve stravě a není třeba jej hlídat. Také tvrzení o jednoznačné souvislosti mezi konzumací nasycených tuků, hladinou cholesterolu v krvi

Hladina cholesterolu v krvi nesouvisí s jeho obsahem ve stravě a není třeba jej rigorózně hlídat.

a následně vyšším rizikem nemocnosti a úmrtnosti na kardiovaskulární potíže zatím žádné studie jednoznačně neprokázaly, takže konzumace másla, vajec nebo buřky v rámci zdravé stravy bez nadbytku cukrů, průmyslově upravovaných olejů a trans tuků se zdá být bez potíží.

Škodlivost soli není jednoznačně prokázána

Léta se tvrdilo, že solit musíme co nejméně. Ve skutečnosti zatím nemáme dostatek důkazů, že snižování příjmu soli má jednoznačně příznivý efekt na náš zdravotní stav, a toto tvrzení je tak postaveno pouze na víře. Omezení soli je jistě zcela na místě u jedinců, kteří mají vysoký krevní tlak a přitom nadměrně solí. Aktuální studie však varuje před výraznějším omezováním příjmu soli u zdravých jedinců, protože strava s nízkým obsahem soli může zvyšovat riziko nemocí srdce a cév a úmrtnosti na ně. Proto se mi jako nejvhodnější jeví následující doporučení: jezte skutečné potraviny (nejsou dosolované) a solte podle chuti, aniž byste museli hlídat počet miligramů chloridu sodného na šálíři.

Jezte skutečné potraviny a solte podle chuti.



Jak tedy správně jíst

Pro zdravé stravování nepotřebujeme učebnice výživy, výživové poradce, nejnovější studie ani různé zavádějící značky potravin jako například „Vím, co jím“. Úplně si vystačíme s jedinou radou: Jezte kvalitní základní potraviny a jídla z nich připravená.

A pro ty, kdo chtějí podrobnější radu: Nepijte slazené nápoje a nejezte junk food, k nimž řadím všechna vysoce průmyslově zpracovaná jídla, jako jsou i přeslazené snídaňové cereálie, margaríny či uzeniny z mouky a sóji.

Zdravý talíř versus Výživová pyramida

První výživová pyramida vznikla již v roce 1974 ve Švédsku, známější je ovšem americká verze z roku 1980 a o něco zdravější „středozevní“ výživová pyramida z roku 2000 s výrazným posunem k rostlinné stravě. Přesto česká ministerstva zdravotnictví a zemědělství stále doporučují obdobu té nejstarší (švédské) pyramidy.

Omyl výživové pyramidy

Ve vyspělých západních zemích se máme opravdu dobře. Nadbytek jídla na talířích se promítá do nadbytku kilogramů spousty lidí kolem nás. Co nám tedy chybí? Nic. Naopak, spíše je výjimečné, aby u nás někdo trpěl nedostatkem cukrů, tuků nebo bílkovin. **Chybí nám vláknina a mikroživiny jako minerální látky a vitamíny.** To vše najdeme nejvíce v zelenině, která by mohla tvořit až polovinu našeho talíře. Další čtvrtina by mohla patřit obilovinám a poslední bílkovinám. Zdravý talíř je třeba také vždy doplnit kvalitními tuky. To jsou základní principy mého výživového doporučení, které upřednostňuji před prastarou, leč státem propagovanou výživovou pyramidou.

S doporučeními, která výživová pyramida předkládá, zásadně nesouhlasím, a protože nechci čekat, až se naše ministerstva a odborné společnosti proberou a zastaralé informace konečně aktualizují, vytvořila jsem na základě nejnovějších světových odborných doporučení Zdravý talíř.

Za téměř 40 let historie výživové pyramidy se na ni sneslo množství oprávněné kritiky. Zásadní výhrady vůči pyramidě uvádí následující srovnání se Zdravým talířem:



Výživová pyramida

Vychází ze zastaralých doporučení.

U jednotlivých potravinových skupin je nutné znát počet a velikost porcí.

Důraz na příjem polysacharidů, které se podílí na epidemii obezity a cukrovky.

Nerozlišuje mezi typy polysacharidů a vede k nadměrné konzumaci nezdravé bílé mouky.

Maso a mléko mylně předkládá jako nenahraditelnou součást jídelníčku.

Doporučuje omezit sladkosti i tuky, což vede k popularitě nezdravých nízkotučných diet a margarínů.

U ovoce a zeleniny zapomíná na obsah zdraví prospěšných **fytochemikálií**.

Chybí informace o nápojích.

Klade důraz na kvantitu a prevenci podvýživy.



Co by měl Zdravý talíř obsahovat:

- + *Nejméně čtvrtinu každé porce by měla tvořit zelenina. Čím více rozmanité zeleniny upravené na nejrůznější způsoby, tím lépe. Pozor: hranolky se k zelenině nepočítají a brambory obecně patří spíše k polysacharidům!*
- + *Zeleninu doplňuje ovoce, které ale tvoří maximálně čtvrtinu talíře. Nejzdravější a nejvýživnější je jíst sezonní ovoce různých druhů a barev. Příjem ovoce je možné nahradit konzumací zeleniny.*
- + *Bílkoviny získáte nejlépe z ryb, luštěnin, ořechů, semínek, zakysaných mléčných výrobků, vajec a masa. Většinu z nás prospívá vyšší podíl rostlinných zdrojů bílkovin. Vybírejte dle své chuti i stravovací filozofie.*

Fytochemikálie: biologicky aktivní látky obsažené v rostlinách, které jsou vlivem své barevnosti někdy označovány také jako barevné pigmenty rostlin a pro své účinky jako ochranné rostlinné látky. Mnohé z nich jsou schopny nejrůznějšími mechanismy příznivě ovlivňovat zdraví člověka.

Zdravý talíř

Odpovídá moderním poznatkům.

Díky grafice odpovídající skutečnému talíři není potřeba složitě odměřovat porce.

Důraz na příjem zdraví prospěšné zeleniny.

Doporučuje příjem rozmanitých a přirozených obilovin.

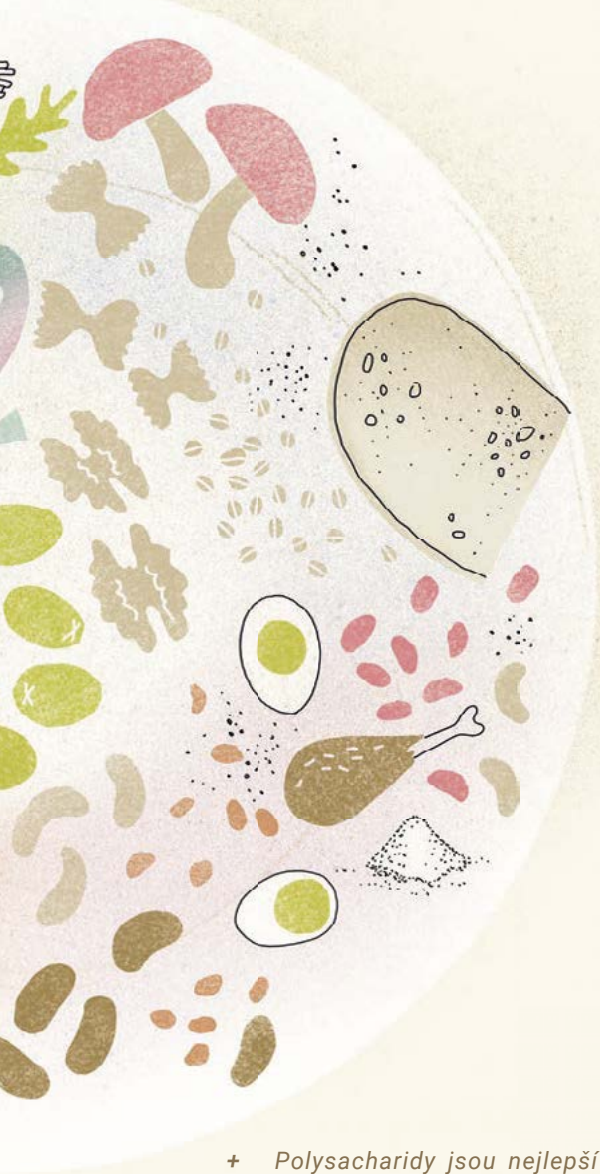
Zařazení masa i mléka mezi zdroje bílkovin ponechává možnost volby mezi rostlinnou a živočišnou stravou.

Doporučuje konzumaci zdravých tuků a olejů, zatímco škodlivé trans tuky a sladkosti vylučuje.

U ovoce a zeleniny důrazňuje barevnost, různorodost a výživovou hodnotu.

Řeší i vhodné a nevhodné nápoje.

Klade důraz na kvalitu a zdravotní prevenci.



- + Polysacharidy jsou nejlepší v přirozené podobě, tedy například jako jáhly, ovesné vločky, žitné kváskové chleby či divoká rýže. Důležité je maximálně omezit požívání výrobků z nehodnotné bílé mouky, která je výživově na úrovni cukru.
- + Oleje a tuky jsou nejhodnotnější v superzdravých potravinách, jako jsou ořechy, avokádo či ryby. Vhodné je i kvalitní máslo a zastudena lisované rostlinné oleje. Nejezte margaríny a omezte i další průmyslově upravované tuky a oleje.
- + Nejlepší nápoj je čistá voda nebo neslazený čaj. Slazené nápoje a čaje raději zcela vynechte.
- + Celkově upřednostňujte přirozené potraviny před polotovary, biopotraviny před nekvalitní konvenční velkoprodukcí a lokální potraviny před dovozovými. Kromě zdravé stravy si dopřávejte také pohyb na čerstvém vzduchu a dostatek spánku, přátel a dobré nálady!



Přednosti Zdravého talíře

- + Zdravý talíř nabízí jednoduchá a funkční doporučení, jak se stravovat, a to bez potřeby složitě počítat porce a jejich kalorie nebo držet nepřirozené diety a hladovět.
- + Pokud zhruba dodržujeme poměry uvedené ve Zdravém talíři a pokud konzumujeme převážně přirozené lokální potraviny, stravujeme se zdravě.
- + Když se rozhodneme pro přirozené potraviny, nepotřebujeme studovat rizika aditiv, protože v nich žádná nejsou.
- + Při dodržování těchto sedmi jednoduchých doporučení není ani nutné určovat svůj konstituční typ. Každý totiž pozná, jestli mu více vyhovuje strava tepelně upravovaná, nebo syrová, a po několika týdnech nebo měsících zdravého stravování se bude cítit lépe.
- + Pokud se budete stravovat podle Zdravého talíře, nepotřebujete studovat nejnovější informace o živinách, protože ty jsou v přirozených potravinách v těch správných poměrech. Z hlediska obsahu živin totiž nejsou přirozené potraviny ani ochuzovány, ani **fortifikovány**, takže jejich nepřirozený poměr nemůže vzniknout.

Maso – jaké, kolik a pro koho

- + *Maso může být každodenní součástí zdravého jídelníčku. Musí se však jednat o kvalitní maso, ideálně z důvěryhodného zdroje.*
- + *Podle tradiční čínské medicíny maso prospívá lidem se slabší konstitucí spojenou s nedostatečností krve. V takovém případě se nejvíce doporučují vývary ze zahřívajících druhů masa, jako jsou zvěřina nebo hovězí.*
- + *Většině lidí by naopak zdravotně prospělo omezit nadměrnou konzumaci nekvalitního a vysoce průmyslově upravovaného masa a masných výrobků.*

Většině lidí by prospělo omezit nadměrnou konzumaci nekvalitního masa a masných výrobků.

Fortifikace potravin: obohacení o některou výživovou složku, kterou potraviny ztratily v důsledku technologického procesu, např. některé vitamíny z cereálií se mletím zrna ztrácejí, nebo které je v rámci určité populace nedostatek, např. populace v ČR získává z běžných potravin nedostatečné množství jodu, a proto se sůl joduje.

- + *Nejdůležitější u masa je kvalita zdroje a způsob zpracování masa. Otázka, jestli jíst drůbež, ryby, nebo červené maso, už tak zásadní není. Například i velmi zdravé mořské ryby mohou být chovány podobně jako jiná zvířata z velkochovů v krutých podmínkách, vykrmovány sójovými granulami a léčeny antibiotiky. Sebekvalitnější ryby v podobě rybích prstů smažených na nekvalitním rostlinném oleji rozhodně více škodí, než prospívají.*

Ekologické dopady nadměrné konzumace masa

Vysoká míra konzumace masa, běžná ve vyspělých státech, má s ohledem na životní prostředí a obyvatele chudých zemí dalekosáhlé následky. Konvenční evropské zemědělství je závislé na krmivech, která jsou pěstována v Jižní Americe. Například sója, jež se v Evropě používá jako krmivo pro kuřata, skot a prasata, pokrývá v současnosti v Jižní Americe 11 milionů hektarů, tedy plochu, která svou rozlohou odpovídá orné půdě celého Německa. Aby se pro sójové plantáže uvolnilo místo, kácení se pralesy a tisíce lidí jsou vyháněny ze své půdy, a tím i zbaveny své potravinové soběstačnosti. Velká část pěstované sóji je navíc geneticky modifikována, což výrazně zvyšuje potřebu používání pesticidů. Následkem je zamoření životního prostředí a vodních zdrojů venkovských komunit.

Můj postoj k masu

Antropologové sice stále diskutují o detailech, ale převážně se shodují v tom, že maso skutečně bylo po většinu lidské historie součástí našeho jídelníčku. Po tisíciletí naši předci lovíli zvířata a jedli jejich maso, které bylo jen minimálně tepelně upravované, nebo dokonce syrové a které rozhodně nebylo průmyslově zpracováváno. Šlo o maso zvířat, která nedostávala antibiotika a hormony, ani je nikdo nekrmil geneticky modifikovanou stravou.

Dnešní realitou je však převážně konvenčně zpracované maso z velkokapacitních chovů. Naprostá většina masa a masných výrobků, které jsou běžně dostupné a které konzumujeme, je proto kvalitativně mimo únosné meze.

Zvířata v konvenčních chovech jsou často vykrmována stravou, která není přirozená a může obsahovat geneticky modifikovanou sóju. Žijí v nezdravých a nepřírodných podmínkách, kvůli nimž jsou opakovaně nemocná, což následně vede k podávání nejrůznějších léčiv. Maso těchto zvířat pak obsahuje méně prospěšných živin (např. omega-3 mastných kyselin) a více nežádoucích složek. A to už vůbec nemluvíme o způsobu zpracování masa a jeho další průmyslové úpravě.

Přestože byla v historii konzumace masa běžná, dnes ho mnoho lidí jí až příliš často, což nedoporučuji. Víím, že ze zdravotního hlediska je možné – a pro jedince určitých konstitučních typů i přínosné – maso konzumovat pravidelně, ale prospěšné je skutečně jen kvalitní maso zdravých, správně krměných a šetrně chovaných zvířat.

Jsem přesvědčena, že maso z nezdravých a trpících zvířat, které je většinou ještě průmyslově upraveno, nám neprospívá. Potvrzují to i zahraniční studie, které nadměrnou konzumaci určitých masných výrobků dávají do souvislosti s výskytem některých druhů nádorů. Myslím, že konzumace masa a živočišných potravin je obecně v České republice nadměrná a že většině z nás by více prospěla strava založená na rostlinných zdrojích, což propaguje i Michael Pollan ve svém bestselleru In Defense of Food: An Eater's Manifesto (Obrana jídla: Manifest jedlíka – pozn. red.) nebo Světová zdravotnická organizace. Ta ve svých doporučeních zdravé výživy dětí a dospělých preferuje potraviny rostlinného původu před živočišnými.



Jídlo jako droga

Běžný konzument z kterékoli vyspělé země nepotřebuje v jídelníčku více cukrů ani nestrádá nedostatkem kalorií. Naopak – jsme nemocní z nadbytku, který se v podobě tuku ukládá na našich tělech. Proč se tedy přejídáme? Jsme tak hloupí? Ne, jen máme geneticky zakódovaný strach z nedostatku jídla, a proto když jsme jím obklopeni, automaticky se přejídáme. K tomu navíc přispívá návykovost některých potravin.

Podle doktora Kesslera, bývalého komisaře FDA a autora skvělé knihy *The End of Overeating* (Konec přejídání – pozn. red.), vyrábí potravinářský průmysl úmyslně potraviny s nadbytkem cukrů, tuků, soli a aditiv ovlivňujících naši psychiku s cílem vybudovat na nich závislost. Potravinářský průmysl tím získává stálé klienty, podobně jako to v minulosti dělal průmysl tabákový.

Kessler píše, že přejídání není poruchou charakteru jednotlivce, ale poruchou biologickou. Konzumace vysoce průmyslově zpracovaných, nepřirozeně koncentrovaných a výživově

Potravinářský průmysl úmyslně vyrábí potraviny s nadbytkem cukrů, tuků, soli a aditiv ovlivňujících naši psychiku s cílem vybudovat na nich závislost.

Nejvíce návyková je kombinace cukru, tuku a soli, kterou najdete ve většině hotových výrobků.

chudých potravin vede k zisku zbytečné energie a k uvolňování dopaminu, podobně jako je tomu v případě použití kokainu. Dopamin je hormon, který přináší pocit štěstí, ale jeho nadbytek vede ke vzniku závislosti na konzumované substanci. Následně se stále zvyšuje chuť jíst, která ovšem nijak nesouvisí s fyziologickými potřebami.

Kessler na základě výzkumu uvádí, že v potravinách je nejvíce návyková kombinace cukru, tuku a soli. Tedy kombinace, kterou najdete ve většině typických hotových výrobků. Jako příklad uvedu brambůrky, ve kterých je cukr obsažen v podobě brambor osmažených dále v tuku a dochucených solí. Tato kombinace vede k rychlému spořádání celého pytlíku brambůrků a k chuti koupit si další, která dokáže zablokovat naši přirozenou schopnost dosáhnout nasycení a zastavit nadbytečný příjem.

Kromě této trojkombinace posiluje potravinářský průmysl závislost také přidávkem různých aditiv (takzvaných „food enhancers“), které zlepšují chuť, a vznik závislosti tak podporují. Ne každý konzument chipsů samozřejmě zcela podlehe závislosti, ale počet lidí, kteří se kvůli návykovosti potravin přejídají, narůstá.

Kozel zahradníkem...

...Tak jde označit praxi, kdy se výrobci potravin podílejí na výuce výživy ve školách a současně bojují za udržení svých nezdravých výrobků ve školních automatech. Třeba v USA věnují potravinářské firmy ročně zhruba 12 miliard dolarů

na reklamu zaměřenou na děti, jejímž cílem je vyvolat tlak na rodiče, aby jim kupovali junk food. S výukovými programy o výživě, které vytvořili výrobci nezdravých potravin nebo jimi provozované „nezávislé vzdělávací weby“, se setkáváme již i u nás.

Ve své disertační práci cituji mj. studii, která zjistila, že cereálie pro děti označované výrobcem na základě jeho vlastních kritérií známkou „better for you“ patřily k těm horším. Oproti cereální směsi pro dospělé v nich bylo o 85 % víc cukru a o 60 % víc sodíku, ale zato obsahovaly jen asi 65 % vlákniny. Autoři studie proto doporučili neponechávat potravinářské firmy samoregulaci a nepovažovat je za propagátory zdravé výživy, i když se tak snaží prezentovat.

V reklamě se nejčastěji objevují sušenky, polotovary a slazené nápoje, zatímco ovoce a zelenina se propagují nejméně. Už dvouleté děti se mohou stát obětí reklamy a na jejím základě inklinovat k určitým značkám. Podle Americké dietetické asociace (ADA)

Děti mají přirozenou schopnost regulovat potřebný příjem energie, ale prostředí, v kterém žijí, tuto schopnost narušuje.

naše prostředí zásadně ovlivňuje výběr stravy a je nerealistické očekávat, že konzumenti budou volit zdravé potraviny, když je podněty z okolí neustále vybízejí k opaku. ADA také tvrdí, že děti mají svou vnitřní schopnost velmi přesně regulovat potřebný příjem energie, ale prostředí, v němž žijí, tuto schopnost narušuje.

Jak prostředí ovlivňuje skladbu našeho jídelníčku

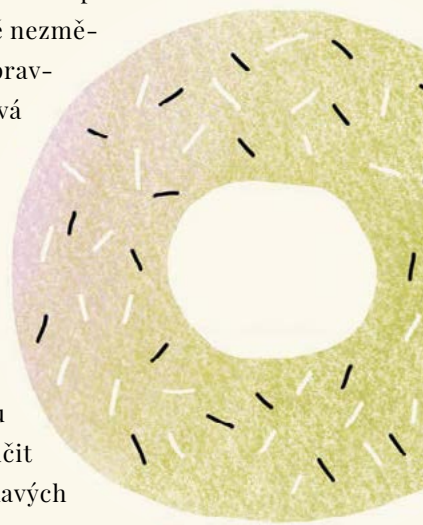
V prostředí, které snadnou dostupností, nízkými cenami a návykovostí nezdravých potravin k jejich nadměrné konzumaci přímo vybízí, jsou důsledky špatného stravování snadno předvídatelné. Levné a snadno dostupné potraviny vedou k nadměrné konzumaci přesahující potřeby organismu a následně ke zdravotním potížím. Důsledkem je populace, která se sice dožívá vyššího věku, ale je zároveň mnohem nemocnější. Umíráme až třikrát častěji na nemoci způsobené přejídáním nezdravými potravinami než na důsledky nedostatku potravy.

Špatný zdravotní stav obyvatel vyspělých zemí a vysoké počty obézních lidí jsou významně ovlivněny právě toxickým prostředím. Genetická výbava lidstva se totiž v průběhu posledních desetiletí, kdy došlo k prudkému nárůstu obezity, v podstatě nezměnila. Příčiny zdravotních potíží je proto třeba hledat jinde. Jako nejpravděpodobnější vysvětlení se nabízí vliv nezdravého prostředí, nezdravá výživa a nedostatek pohybu.

Stále více odborníků proto vidí základní příčinu obezity v toxickém stravovacím prostředí. Potravinářský průmysl však opakovaně prosazuje myšlenku tzv. „osobní zodpovědnosti“ a přesvědčuje nás o potřebě jíst vyrovnanou stravu („balanced diet“). Osobní zodpovědnost znamená, že se má každý z nás dokázat ovládat a doplavit si mořem nabízeného junk food pro mrkev a že za správnou výchovu dětí odpovídají rodiče. To znamená, že je naší zodpovědností přesvědčit své děti, že mají i přes hromady všudypřítomných nezdravých, ale lákavých sladkostí preferovat sušené ovoce.

„Balanced diet“, kterou prosazují zástupci nadnárodních potravinářských společností, je však extrémně zjednodušená a nesmyslná definice zdravé výživy, jejímž cílem je zmást konzumenta a udržet status quo. Jak v knize *Appetite for Profit* (Chuť pro zisk: Jak potra-

Příčiny zdravotních potíží a obezity je třeba hledat v nezdravém prostředí, nezdravé výživě a nedostatku pohybu.



vinářský průmysl podkopává naše zdraví a jak se bránit – pozn. red.) ironicky uvádí Michele Simon, do „balanced diet“ patří vlastně všechno, a proto není třeba cokoli měnit.

Jak jíst zdravě doma

Je obtížné jíst dlouhodobě zdravě, aniž byste vkročili do kuchyně. A je snad úplně nemožné naučit děti vařit a jíst zdravě bez toho, že bychom vařili my sami. Jídlo je požitek a vlastní dílo vždycky chutná lépe. Podobně jako Jamie Oliver, Michelle Obamová

Rodiče by měli být tím nejlepším příkladem.

anebo Michael Pollan jsem i já velkým zastáncem domácího vaření, a pokud je to jen trochu možné, tak i pěstování, – i kdyby to měla být jen pažitka v květináči na parapetu, klíčky v misce v kuchyni, keřík s rajčaty na balkóně anebo vykrmování kvásku.

Michael Pollan, autor bestsellerových knih o výživě, dokonce říká: „Klidně si dopřávejte i hranolky, ale s jednou podmínkou. Připravte si je sami. Je to tak pracné, že je uděláte třikrát do roka, a tak je to v pohodě.“

Všem rodičům taky doporučuji, aby byli tím nejlepším příkladem. Stanovte jasné, ale přitom reálné hranice. Místo mediálních senzací sledujte vlastní reakce a reakce vašeho dítěte na jednotlivé potraviny a způsoby výživy.

Zodpovědnost státu

Abychom vyřešili epidemii obezity a chronických nemocí, ke kterým přispívá nezdravý životní styl, je nezbytné přestat obviňovat obézní jednotlivce a zaměřit se na státní zdravotní politiku. Zlepšení stravovacího prostředí vyžaduje komplexní řešení – od podpory produkce a prodeje zdravých přirozených potravin až po regulaci nabídky nezdravých potravin a reklam, které je propagují.

Chápu, že výběr stravy je právem každého jednotlivce a v případě dětí rozhodnutím jejich rodičů. Nejsem proto zastávkyní přílišného vměšování státu do osobních rozhodnutí, jako je třeba způsob stravování v rodině. Stát – a v tomto případě i lékaři – je zodpovědný pouze za sledování dítěte a za zhodnocení toho, zda prospívá. A když ano, není důvod mluvit rodičům do toho, jakou výživovou filozofii zastávají.

Nesouhlasím však se situací, kdy stát, ať už úmyslně, nebo ne, přímo podporuje či vytváří prostředí vedoucí ke konzumaci nezdravé stravy. V zájmu státu by podle mne mělo být

vytváření takového prostředí, které podporuje konzumaci kvalitních a zdravých potravin, například regulací reklamy cílené na děti, podporou zdravého školního stravování nebo zajištěním zdravé výživy v nemocnicích.

Jak se bránit nezdravostem

- + *Požadovat po svých zastupitelích podporu zdravého stravovacího prostředí.*
- + *A dokud nás stát nepodporuje, tak:*
- + *Normálně jíst, protože sytý a spokojený člověk jakýmkoli nástrahám odolá snadněji.*
- + *Být připraven, tj. nosit s sebou svačinku nebo si zjistit, kde bude během dne možné natrefit na zdravé jídlo.*



Obezita ze stresu

Mnoho, ne-li většina obézních lidí v jídle vidí nepřítele. Bojují se sebou o každé sousto, při zahlédnutí dezertu se jim zrychlí tep a v hlavě se rozjede kalkulačka, kolik hodin bude třeba za ten kousek větrníku běhat ve fitku. Jenže po stresu z vyhladovění dietou nebo neustálého přepočítávání kalorií a živin letí kila nahoru. Proč? Při stresu se totiž uvolňují stresové hormony, například kortizol, jehož úkolem je připravit tělo na boj nebo běh, tedy na extrémní fyzickou aktivitu. Pro zvládnutí výkonu se v těle pod vlivem kortizolu a dalších hormonů ale mimo jiné uvolňují také cukry ze zásob v játrech. K nim se pak přidají cukry z kobilhy a všechny se pěkně uloží v podobě tuků v břiše. Takhle totiž kortizol vyvolaný zbytečným stresem působí.

Po stresu z vyhladovění dietou nebo neustálého přepočítávání kalorií letí kila nahoru.



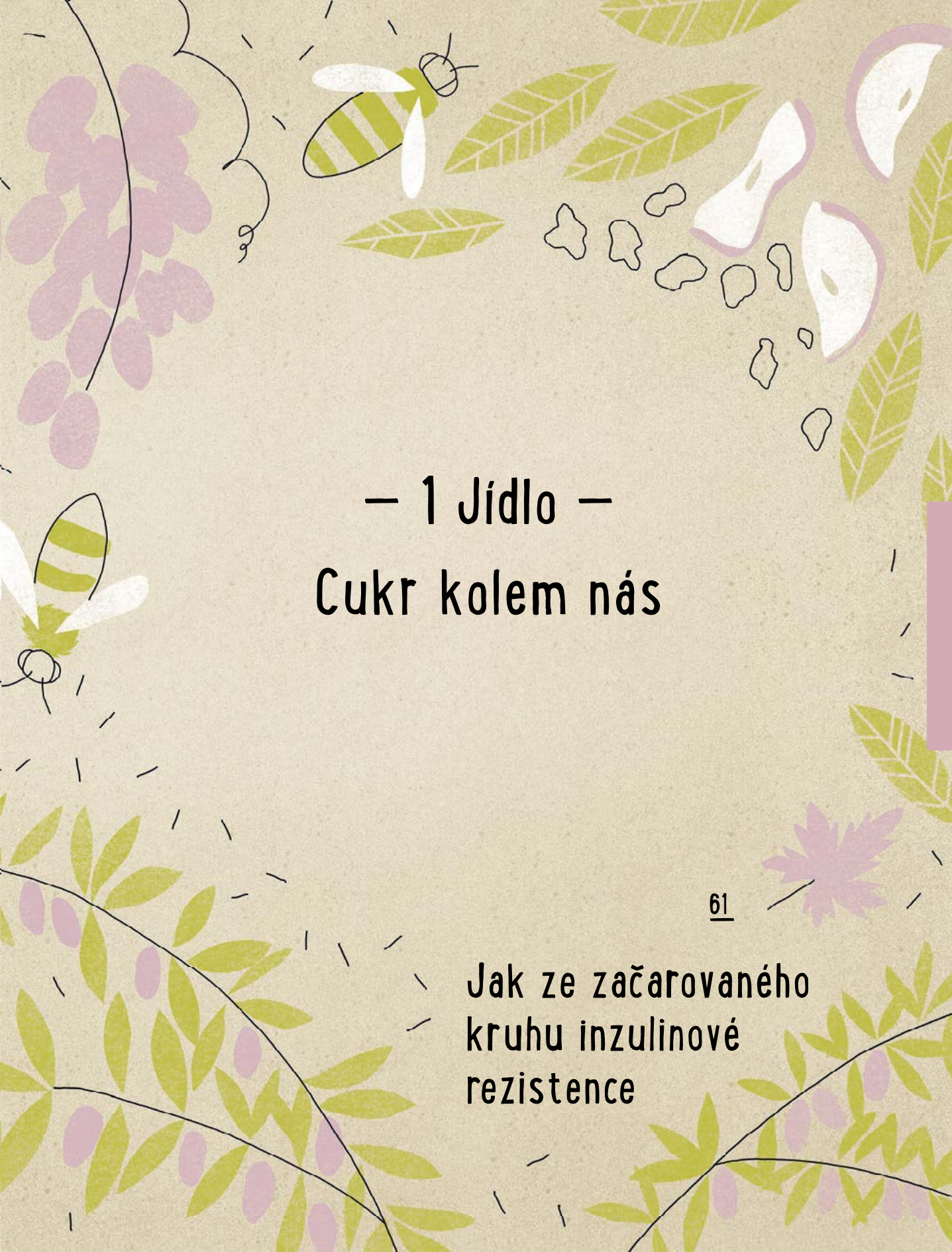
The background is a textured, light brown surface. It is decorated with various elements: a large green honeycomb pattern in the top left and middle right; several white cubes with small black dots scattered throughout; various leaves in shades of green and purple; and small white teardrop shapes. A vertical pink bar is on the left edge.

52

**Zdravé alternatívy
cukru neexistujú**

60

**Snídáte „zdravé“ cereálie?
Jako byste snídali koblihu!**



— 1 Jídlo —
Cukr kolem nás

61

Jak ze začarovaného
kruhu inzulinové
rezistence