ZDRAVÍ A POHODA

NEJSOU NÁHODA

Jana Krynská

Nutrition	**Výživa**
Exercise	**Cvičení, pohyb**
Water	**Voda**
Sunshine	**Sluneční svit**
Temperance	**Vyváženost, střídmost**
Air	**Vzduch**
Rest	**Regenerace, odpočinek**
Trust in God	**Důvěra**
Priority	**Priorita, přednost**
Living optimistically	**Optimismus**
Up with integrity	**Integrita, celost**
Social support	**Vzájemná podpora, vztahy**

© Advent-Orion Praha, 2022
ISBN 978-80-7172-489-6

NewstartPlus®
Komplexní program zdraví

Zdraví, štěstí a pohoda nejsou dílem náhody nebo genetických dispozic. Jsou založeny na vzájemném působení různých faktorů a principů, z nichž většinu můžeme aktivně ovlivňovat.

NEWSTART Lifestyle Program – 8 základních principů pro zdraví – byl vytvořen na základě vědeckých výzkumů v 80. letech minulého století v lékařském institutu Weimar v Kalifornii. Po převzetí projektu do Evropy počátkem našeho století byl doplněn na dvanáct bodů a jako komplexní program NewstartPlus® je registrován ve švýcarském Bernu.

NewstartPlus je moderní, mezinárodně uznávaný a vědecky podložený koncept, který jasně shrnuje ovlivnitelné skutečnosti vedoucí k podpoře zdraví a vysoké kvalitě života.

Účinnost programu NewstartPlus je dána spolupůsobením všech faktorů, které jsou skryty za jednotlivými písmeny tohoto kryptogramu.

Články k jednotlivým bodům vznikly na základě poznatků soudobé medicíny, zkušeností z mé lékařské praxe a inspirace materiály společnosti Liga Leben und Gesundheit ve formě časopisu i internetově.



N

NUTRITION
VÝŽIVA

Existují zdravé a nezdravé potraviny?

Jíst se musí – je to způsob, jak dodávat tělu potřebné živiny a energii. Jejich potřeba je v různém věku a v různých situacích odlišná a je věcí osobní situace a volby, abychom jedli zdravě. Není to jen otázka kvality, ale i kvantity, načasování a vzájemných kombinací.

Denní potřeba energie pro zachování životních funkcí se zvyšuje podle tělesné a pracovní aktivity, v optimálním případě má být příjem a výdej energie v rovnováze.

Jednotkou energetického metabolismu (přeměny látek a energií v organismu) je kalorie, v souvislosti s potravinami se jedná vždy o kilokalorie (kcal). Novější jednotkou jsou jouly, případně kilojouly (kJ). Převod těchto jednotek mezi sebou je 1 kcal = 4,17 kJ.

Základní stavební prvky těla se označují jako makronutrienty. Jsou to energetické substráty, jejich oxidací organismus získává z 1 gramu bílkovin a stejně i z 1 gramu sacharidů 4,1 kcal (17,2 kJ), oxidací tuků se uvolní 9,3 kcal (38,9 kJ).

Za průměrnou denní potřebu kalorií lze vzít hodnotu 2 400 kcal u mužů a 2 000 kcal u žen. Za nejvhodnější poměr ve složení stravy je považováno 15–25 % tuků, 15–20 % bílkovin a až 70 % sacharidů neboli

uhlovodanů. Převedeno na gramy to znamená u příjmu 2 400 kcal jednodenní potřebu cca 400 g sacharidů, 40 g tuku a 90 g bílkovin. Nejde však jen o kalorie – i při vysokém kalorickém příjmu může být strava nedostatečná, tj. chudá na biologicky cenné živiny, vitaminy a stopové prvky, které všechny ty metabolické děje ovlivňují.

Výživový vzor s nižší energetickou hodnotou často znamená potravinu s vyšší biologickou hodnotou, která přináší do organismu všechny potřebné složky, tedy i vitaminy a minerály. Je to především strava rostlinného původu, syrová nebo jednoduše upravená. Ta totiž obsahuje výrazně více fytochemikálií, tedy látek, které působí antioxidačně, čímž chrání buňky před volnými radikály, jež při látkové přeměně vznikají. Rostlinné látky tak posilují imunitní systém a snižují sklon k zánětům (ateroskleróza je zánětlivého původu) i riziko vzniku nádorových buněk. Mediálně prezentované kulinářské hody k většímu zdraví nevedou.

Energetická vydatnost	Hodnota
nízká	méně než 1 – 1,5 kcal/g
střední	1,5 – 2,25 kcal/g
vysoká	více než 2,25 – 2,75 kcal/g

Látkové složení a energetická vydatnost jsou uváděny i na etiketě potravinářských výrobků.

Strava a její vliv na zdraví

Složení stravy má vliv především na pružnost cév a hypertenzi. I když spektrum srdečně-cévních onemocnění je široké, co škodí srdci, škodí i mozku (demence, deprese, psychická onemocnění).

Zdravotní faktory, jako je věk, pohlaví a genetické dispozice, neovlivníme, ale můžeme řešit stres, kouření, příjem alkoholu a způsob stravování – omezit tučnou stravu zejména živočišného původu, dbát na dostatek pohybu, bránit se obezitě. Už snížení hmotnosti o čtyři kilogramy při adekvátním denním pohybu snižuje výskyt diabetu II. typu o padesát procent.

Blaze tobě… když tvá knížata jídají v náležitý čas pro posilnění, a ne pro opilství.
KAZATEL 10,17

V současnosti se častěji setkáváme i s funkčními potížemi při zažívání, jež jsou obecně označovány jako dyspeptický syndrom. Mnoho lidí trpí nevolností, nadýmáním, bolestmi břicha, sklonem k průjmům či zácpě. Svůj podíl na jejich vzniku má nejen stres, ale i nevhodné složení stravy a její kombinace. V obchodě vidíme na určitých výrobcích označení „bez glutenu (lepku)“ nebo „bez laktózy (mléčného cukru)“. Co to

znamená? Nejde bezpodmínečně o zdravější produkt, ale o výrobky upravené zvláště pro lidi s nesnášenlivostí nebo alergií.

Nesnášenlivost určité potravy a alergie jsou dva rozdílné jevy, které však mohou mít podobné projevy. U alergie jde o nepřiměřeně vysokou reakci imunitního systému na látky, které u zdravých lidí nedělají žádné potíže. U alergií je problém už v kontaktu s malým množstvím a reakce těla může být až život ohrožující. U nesnášenlivosti jsou potíže až při požití většího množství určité látky a život ohrožující situace zpravidla nevzniká.

Je rozdíl mezi nesnášenlivostí lepku a celiakií, což je diagnostický název pro alergickou, geneticky podmíněnou poruchu. Protože se často orientujeme jen podle příznaků, je diagnóza celiakie nadhodnocena a vytváří zbytečnou fobii především z pšeničných produktů. Bezlepková dieta se stala velmi populární.

Těmto projevům je velmi blízký i syndrom dráždivého tračníku, tedy variabilní soubor příznaků, které mohou přicházet a odeznívat nejčastěji v souvislosti s akutní psychickou situací; ty však nejsou spojeny s problémy v imunitním systému, kam spadá například Crohnova choroba nebo ulcerózní kolitida.

Diagnostické rozlišení musí udělat lékař – specialista, a to na základě alergologického, případně endoskopického vyšetření gastrointestinálního traktu.

FODMAP

Za základní léčbu první linie zažívacích potíží se nyní považuje FODMAP chudá dieta. FODMAP je kryptogram a znamená **f**ermentovatelné, **o**ligosacharidy, **d**isacharidy, **m**onosacharidy **a p**olyoly. Fermentovatelné sacharidy a polyoly jsou uhlovodany s krátkým řetězcem, které se nevstřebávají v horní části střevního traktu a jsou zčásti zpracovány až střevními bakteriemi v tlustém střevě za tvorby střevního plynu.

Ať tedy jíte či pijete či cokoli jiného děláte, všecko čiňte k slávě Boží.
1. LIST KORINTSKÝM 10,31

FODMAP chudá dieta potraviny s vysokým obsahem těchto látek krátkodobě vylučuje, a tak snižuje projevy zažívacích poruch. Po jejich odeznění se pacient vrací k pestré stravě, aby nedošlo k dlouhé frustraci a nevyváženému příjmu všech živin. Dieta zlepšuje i kvalitu života – je vhodná, neinvazivní, a pokud je prováděna ve spolupráci s dietologem, nemá prakticky žádné nežádoucí vedlejší účinky.

Snad jen pro úplnost podtrhuji, jak velmi je náš zažívací systém propojen s nervovou soustavou. Negativní očekávání, spojené s určitou potravinou či pokrmem, negativní symptomy vyvolá, i když v pozadí žádné onemocnění není (nocebo efekt)!

Strava je u člověka spojena nejen s potřebným příjmem živin, vitaminů, minerálů a vlákniny, ale i s bohatými smyslovými vjemy a ideálně i s pocity uvolnění, pohody a radosti při společném stolování. Zdravá výživa je jedním ze základních prvků komplexního zdraví, tedy tělesného, duševního – a v projevu vděčnosti i duchovního zdraví.

- Den začněte vydatnou snídaní, pak si dejte 2–3 jídla v pravidelný čas, bez mlsání mezi jídly.
- Dávejte přednost rostlinné stravě.
- Snižte příjem cukru, soli, zvířecích a ztužovaných tuků.
- Stravu si vychutnejte v pohodě, na jídlo si dopřejte čas.