

Jarmila Mandžuková

Čo **NE** jest, keď...



Praktický domáci lekár

Jarmila Mandžuková

Čo **NE** jest, keď...

Praktický domáci lekár



Všetky práva sú vyhradené. Nijaká časť tejto publikácie sa nesmie reprodukovat' mechanicky, elektronicky, fotokopírovaním alebo iným spôsobom rozširovania bez predchádzajúceho súhlasu majiteľov autorských práv.

Z českého originálu *Co nejíst, když...* preložila Mgr. Lúbia Janeva

Copyright © Jarmila Mandžuková 2013

Slovak edition © Vydavateľstvo Príroda, s. r. o., Bratislava 2013

Návrh obálky Renato Magát

Grafická úprava Jozef Vysoký

e ISBN 978-80-07-02305-5

Túto knihu kúpite vo všetkých dobrých knihkupectvách v celej Slovenskej republike alebo na www.priroda.sk.

Môžete si ju aj objednať na adrese:

Vydavateľstvo Príroda, s. r. o., Kocel'ova 17, 821 08 Bratislava 2

Tel.: 02/55 42 51 60

e-mail: obchod@priroda.sk

www.priroda.sk

Obsah

ÚVOD	5	... máte depresiu	39
Ak nie si ochotný zmeniť svoj život, niet ti pomoci	6	... chcete detoxikovať organizmus	41
Lieky na trvalé uzdravenie nestačia	6	Čo by nemali jesť deti	42
Čo nejесť, keď chcete byť zdraví	7	Čo nejесť, keď...	43
Čo nepatrí na tanier	8	... máte divertikulózu	43
Čo nejесť, keď...	14	... máte dnu	44
... máte afty	14	... dojčíte	46
... máte akné	15	... máte ekzém	48
... máte alergiu	15	... máte hemoroidy	48
... máte alergiu na potraviny	16	... máte hnačku	49
... máte Alzheimerovu chorobu	21	... máte zvýšený cholesterol	50
... máte anginu pectoris	22	... máte chríпку	52
... máte artritídu	23	... máte chronický únavový syndróm	53
... máte artrózu	24	... máte zníženú imunitu	53
... máte astmu	25	... vám hrozí infarkt myokardu	54
... máte aterosklerózu	27	... pocítujete jarnú únavu	55
... máte atopický ekzém	28	... máte kašeľ	56
... máte bolesti	29	... máte kožné ťažkosti	57
... vás bolí brucho	30	... máte kŕčové žily	58
... vás bolí hlava	31	... máte nízky krvný tlak	58
... vás bolí hrdlo	33	... máte vysoký krvný tlak	59
... vás bolí chrbát	33	... máte kvasinkovú infekciu	60
... máte celiakiu	34	... máte lupienku	62
... máte celulitídu	35	... ste málokrvní	63
... máte cievnu mozgovú príhodu	36	... máte menštruačné ťažkosti	64
... máte Crohnovu chorobu	37	... máte mononukleózu	65
... máte cukrovku	37	... pocítujete mravčenie v nohách	67
		... máte nádchu	67

... máte nadváhu	68	... máte syndróm karpálneho tunela	99
... trpíte nafukovaním	69	... máte syndróm nepokojných končatín	100
... máte problémy s nechtami	71	... máte problémy so štítnou žľazou	100
... vás trápi neploďnosť	71	... ste tehotná	101
... máte nervové bolesti	73	... máte poruchy trávenia	104
... trpíte nespavosťou	73	... máte trombózu	105
... pociťujete nevoľnosť	74	... pociťujete únavu	106
... ste obézni	75	... pociťujete úzkosť	107
... máte obličkové kamene	75	... máte problémy s vlasmi	108
... máte choré obličky	76	... vás páli záha	109
... máte opar	77	... máte zápal močových ciest	110
... máte osteoporózu	78	... máte zápal priedušiek	111
... máte pásový opar	80	... máte zápalovú črevnú chorobu	112
... máte problémy s pečeňou	81	... máte zápchu	113
... máte peptické vredy	82	... máte zlomeninu	114
... máte problémy s pletou	84	... máte problémy so zubami	115
... máte problémy s podžalúdkovou žľazou	85	... máte chorý žlčník	116
... ste prechladnutí	86	... máte žľčové kamene	118
... ste v prechode	86	... máte žltáčku	120
... máte prekyslený organizmus	88	ZAÚJÍMA VÁS, ČO JETE?	123
... máte problémy s prostatou	90	Všetko sa začína na poli	123
... máte rakovinu	90	Tajomstvo potravín	
... ste v rekonvalescencii	92	alebo chémia na tanieri	124
... máte reumatizmus	93	Škodlivé látky v potravinách	126
... máte salmonelózu	94	Chemické konzervanty	126
... máte sennú nádchu	95	Umelé sladidlá	127
... máte problémy so sluchom	96	Umelé farbivá	129
... máte problémy so srdcom	96	Látky na zvýraznenie chuti	131
... máte srdcovú arytmiu	97	Taviace soli a kyseliny	132
... ste v strese	98	ČO TEDA JEŠŤ?	133
... máte studené ruky a nohy	99	POUŽITÁ LITERATÚRA	135
... máte svalové bolesti	99		

Úvod

Už staroveký lekár a zakladateľ medicíny Hippokrates vyslovil zaujímavú myšlienku: „**To, čo ješ, by ťa malo i liečiť.**“ Potvrďuje úzku väzbu medzi našou výživou a zdravím. Na stáročia odovzdávané múdrosti sa pomaly zabúda, namiesto nich nastúpila moderná medicína a obrovskou rýchlosťou sa rozvinulo priemyselné spracovanie potravín. Vo vyspelých krajinách sa radikálne zmenil spôsob života a s ním aj stravovacie návyky. Konzumujeme priemyselne spracované potraviny, obohatené o množstvo chemických látok, tzv. éčok, konzervované pokrmy, polotovary, jedlá rýchleho občerstvenia (fast food) a prejedáme sa. Väčšina populácie podceňuje zdravotné riziká, ktoré vyplývajú z konzumácie takýchto produktov. Je paradox, že ľudia, ktorí sa takto stravujú, trpia často nedostatkom živín. Prijímajú prevažne množstvo energeticky bohatej, mastnej a sladkej potravy, ktorá však v sebe nemá dostatok výživných látok, čo sa negatívne prejavuje na zdravotnom stave.

Na stránkach tejto knihy sa dozviete, ako možno liečiť najčastejšie zdravotné problémy a choroby úpravou stravy a akým potravinám a prídavným látkam, tzv. éčkam, sa treba vyhýbať. Kniha prináša mnoho námetov na vytváranie nových stravovacích zvyklostí. Prialo by som si, aby vám predkladané informácie a poznatky poslúžili, upozornili vás na dôležité zmeny v stravovaní v prípade choroby alebo zdravotných ťažkostí a zároveň poukázali na najzávažnejšie riziká dnešného moderného spôsobu stravovania. Budem sa veľmi tešiť, ak sa mi to podarí a dovediem vás k zdravšiemu a radostnejšiemu životu.

Jarmila Mandžuková

Pre knižnice a rôzne inštitúcie ponúkam prednášku s názvom **Prejedzte sa k zdraviu**, ktorej základom sú informácie a zásady opísané v tejto knihe a moje osobné skúsenosti. Viac informácií nájdete na www.jmandzukova.cz.

Ak nie si ochotný zmeniť svoj život, niet ti pomoci

Tak znie ďalší múdry citát starovekého lekára a filozofa Hippokrata. Odhaduje sa, že výživa sa na zdravotnom stave každého človeka podieľa jednou tretinou. Vedecky sa preukázalo, že najmenej tridsiatim percentám chorôb by sa dalo zabrániť vhodnou stravou. Lekár a taoista Sun Simiao, zástanca tradičnej čínskej medicíny, ktorý sa dožil stojeden rokov, svojim pacientom najskôr odporúčal zmenu jedálneho lístka. Ak to nestačilo, až potom volil ďalšie liečebné metódy. V súčasnosti by iba zmena jedálneho lístka asi nestačila, pretože choroby sú zložitejšie a faktorov, ktoré ich ovplyvňujú, je omnoho viac. Stále však platí, že stravovanie založené na zmysluplných pravidlách pôsobí preventívne proti chorobám a je jedným z veľmi dôležitých nástrojov pri liečbe všetkých chorôb. Ak jedlu nevenujete dostatočnú pozornosť, nečudo, že tlstnete, bolia vás kĺby a upchávajú sa vám cievy.

Táto kniha vám poradí s výberom potravín v prípade chorôb či v obdobiach, ako sú tehotenstvo, dojčenie, prechod u žien a pod. Stravovanie v liečebnom režime, ak chcete diéta, znamená zákaz alebo iba obmedzenú konzumáciu niektorých potravín. Bolo by hrubou chybou chápať obmedzenie vo svojom jedálnom lístku ako nevyhnutné zlo. Ak chorý počíta dni, keď už bude môcť normálne jesť, zrejme zásadne nepochopil zámer a jeho stav sa v dlhodobom horizonte nezlepší.

Na stránkach tejto knihy venujem určitý priestor i zdravému stravovaniu. Upozorňujem na nebezpečenstvo, ktoré skrývajú moderné priemyselne spracované potraviny, a nechýbajú ani informácie o škodlivosti niektorých aditív – prídavných látok, tzv. éčok. Súhlasím s mnohými odborníkmi, že je najvyšší čas zmeniť súčasný spôsob stravovania.

Lieky na trvalé uzdravenie nestačia

Keď ochoriete, lekár vám spravidla predpíše lieky. Niekedy sú v liečbe úspešnejšie, inokedy menej. Iba užívať predpísané lieky však nestačí, nevyhnutná je aj úprava celkovej životosprávy. Zmena, na rozdiel od medikamentózneho terapie, nič nestojí, iba trochu pevnej vôle, úpravu zabehnutých stereotypov pri príprave stravy a zmenu stravovacích návykov. Úprava životosprávy je naj-

prirodzenejším doplnkom liečby a jej cieľom je zabezpečiť dostatočný príjem energie, bielkovín, vlákniny, vitamínov, minerálov a ďalších nevyhnutných látok vhodnou a ľahko stráviteľnou formou. Diétna strava musí byť nielen zdravá, ale aj chutná, pestrá a nápaditá. Kuchárskych kníh, ktoré sa venujú tejto téme, je množstvo. Pestré a vyvážené zloženie stravy je jedna z dôležitých ciest na dosiahnutie zdravia.

Iste so mnou budete súhlasiť, že každý z nás je zodpovedný za svoj zdravotný stav. V tejto knihe nemám v úmysle komukoľvek čokoľvek zakazovať či prikazovať, lebo každý sa môže slobodne rozhodnúť, aké potraviny bude konzumovať a ako sa bude voči sebe správať. Určité obmedzenia sú nevyhnutné u jedincov, u ktorých sa prejavili zdravotné problémy, ale i v tomto smere sa musí každý sám rozhodnúť, či pomôže svojmu organizmu v liečbe.

Upozornenie

Uvedené informácie a rady nemôžu nahradiť pokyny vášho ošetrojúceho lekára, ktorý rozhoduje o konkrétnych režimových opatreniach. Navyše každý organizmus je individuálny, a teda si vyžaduje individuálny prístup. Venovala som maximálnu pozornosť tomu, aby uvedené informácie zodpovedali aktuálnemu stavu znalostí v období prípravy tejto knihy.

Čo nejst', keď chcete byť zdraví

Pri posudzovaní toho, čo prospieva a škodí zdraviu, zaujímajú jedlo a nápoje významné miesto. Prinášajú nielen stavebný materiál na udržanie ľudského tela a potrebnú dávku energie, ale aj potešenie. Práve v oblasti výživy sa stretávame s tým, že najrôznejšie stravovacie odporúčania a rady sa často menia v závislosti od nových poznatkov vedy. So zreteľom na nepriaznivé podmienky pri pestovaní plodín, keď sa používajú vysoké dávky agrochemikálií, a na moderné priemyselné spracúvanie potravín, „obohatené“ chemickými prídavnými látkami, je ťažké zvoliť správny smer. Nepriaznivou správou je, že pri mnohých druhoch bežne dostupných potravín víťazia nad súčasnými poznatkami vedcov záujmy trhu, čo vedie k zhoršeniu zdravotného stavu populácie. Mnohí ľudia pochopili, že každý extrém je škodlivý, či už ísť cestou diétného šialenstva, alebo neobmedzeného pôžitkárstva. Najvhodnejšia je zlatá cesta umierneného streda, keď vníma-

te svoje vnútorné potreby a nevyhnutnosť určitých obmedzení, ktoré vyplývajú z možných zdravotných rizík. Treba sa vo vlastnom záujme usilovať o to, aby ste v rámci svojich možností minimalizovali príjem škodlivých látok do organizmu a, naopak, snažiť sa konzumovať zdraviu prospešné potraviny. Toto by sa malo stať základným pravidlom všetkých, ktorým nie je ľahostajný vlastný zdravotný stav.

Čo nepatrí na tanier

- Spôsob stravovania sa v priebehu posledných desaťročí výrazne zmenil. Nakupujeme v obrovských nákupných centrách a čoraz častejšie hotové jedlá a polotovary, často podľa reklamy, ceny a obalu. Pri ich výrobe sa výrobcovia starajú predovšetkým o technickú stránku prípravy, dlhú trvanlivosť, vzhľad a chuť. Zdravotný prínos nebýva prioritou. Nie nadarmo sa hovorí, že moderný človek je najlepšie kŕmený a zároveň najpodvyživenejší tvor na planéte.
- Pre zdravie je nevyhnutné obozretne konzumovať **priemyselne spracované potraviny**, výrazne obmedziť **polotovary, jedlá rýchleho občerstvenia (fast food), instantné pokrmy a nápoje**. Príjem škodlivých látok obmedzíte, keď budete kupovať prevažne základné suroviny, ktoré by nemali obsahovať nijaké prídavné látky. Niet nad domácu stravu, o ktorej viete, čo obsahuje. Výhodou slovenských aj českých žien oproti ženám z najvyspelejších krajín je, že vedia variť, aj keď niektoré iba čiastočne. Môžu teda sledovať kvalitu aj kvantitu jednotlivých surovín. V jedle pripravenom zo základných surovín (najmä, ak ich zoženiete v biokvalite) sa zachováva rovnováha základných komponentov prírodných bielkovín, vlákniny, minerálnych látok a vitamínov. A navyše, ak varíte s láskou, pridávate do jedla pozitívnu energiu, ktorú do svojich výrobkov nezapracuje ani najlepší výrobca. To by si mali uvedomiť najmä mladé mamičky, ktoré ľahšie podliehajú módnym trendom a podceňujú význam výživy a domáceho varenia.
- Hlavnou zásadou jedálneho lístka dospelých a detí je vyvážená, pestrá a kvalitná strava. Aj keď toto odporúčanie možno znie trochu otrepane,

považuje sa za celkom zásadné. Iba tak dodáte organizmu všetky potrebné živiny, vitamíny, minerály a ďalšie látky a silný organizmus sa lepšie ubráni chorobám.

- **Mäso** konzumujte iba dvakrát až trikrát týždenne. Ak máte chuť na údeninu, kúpte si kúsok čerstvého chudého mäsa (výnimočne zmrazeného), ktoré vhodne upravíte. Varené či pečené ho nakrájajte na tenké plátky alebo kupujte len kvalitné údeniny, najlepšie s certifikátom biokvality.
- Výrazne obmedzte alebo celkom vynechajte zo stravy všetky **údeniny, paštéty a ďalšie mäsové výrobky**. Tie patria medzi najrizikovejšie potraviny a pri ich výrobe sa bežne používa nepredané mäso z obchodov, rozličné vnútornosti a ďalšie zvyšky z tiel zvierat, ktoré výrobcovia nechcú vyhodiť. Aby bol výrobok čo najlacnejší, obohacuje sa rastlinnými bielkovinami a škrobmi. Mäsové výrobky navyše patria medzi najviac falšované potraviny. Zjednodušene povedané – málo mäsa, mnoho vody. Aby údeniny čo najviac pripomínali mäso, používajú sa zvýrazňovače chutí, napríklad **glutamáty E621 – 625**. Okrem uvedených surovín sa do údenín pridávajú nebezpečné **dusitaný E249 – 252**, ktoré majú za bezpečovať lákavé sfarbenie a zvyšujú ich trvanlivosť. Pri dusitanoch sa preukázala ich toxicita a napriek tomu sa naďalej používajú pri výrobe údenín, teda bežnej výživy obyvateľstva. Viac informácií na s. 125.
- **Transmastné kyseliny** sú tuky, ktoré sa priemyselne vyrábajú procesom zvaným hydrogenácia (stužovanie). Výsledkom hydrogenácie je tuhý a ľahko roztierateľný výrobok, ktorý je dlho skladovateľný, čo je veľká výhoda pre obchodníkov. Východiskovou surovinou bývajú najčastejšie lacné rastlinné oleje, napríklad slnečnicový, sójový či repkový olej. Hydrogénované transmastné tuky škodia zdraviu, podieľajú sa na rozvoji srdcovocievnych chorôb a pravdepodobne aj na rozvoji nádorových chorôb. Od päťdesiatych rokov minulého storočia významne stúpa spotreba transmastných kyselín na základe odporúčania, ktoré radilo nahrádzať živočíšne tuky „zdravým“ margarínom. S konzumáciou margarínu rástol aj počet osôb postihnutých niektorou zo srdcovocievnych chorôb.

Za niekoľko posledných rokov vďaka zvyšujúcemu sa tlaku na potravinársky priemysel nastali pri výrobe margarínov zmeny. Dnes už margaríny väčšinou obsahujú pomerne malé množstvo transmastných tukov, no napriek tomu je margarín vlastne chemický produkt, ktorý obsahuje v prírode neznáme molekuly. Maslovú vôňu a chuť mu dodáva organická žltozelená kvapalina diacetyl. Odporúčanie je zrejme: jedzte radšej maslo, kvalitné rastlinné oleje a občas masť než reklamou toľko vychvaľovaný margarín.

- Na obaloch potravín nájdete transmastné kyseliny ako stužené alebo hydrogenované rastlinné oleje či tuky. Bývajú často na potravinách, ktoré hrdo hlásajú nulový obsah cholesterolu či živočíšnych tukov. Paradoxne o to viac môžu obsahovať škodlivo spracované rastlinné tuky. Transtuky dokonca znižujú hladinu ochranného HDL cholesterolu, čím sa stávajú omnoho škodlivejšie, než sú tuky zo živočíšnych zdrojov. Práve tie roky vyhlasovali za najrizikovejšie. Najlacnejšie margaríny s transmastnými tukmi sa používajú pri výrobe **polotovarov a jedál rýchleho občerstvenia** a pri varení v mnohých reštauráciách. Z bežných potravín ich veľmi často nájdete napríklad v **sušienkach, jemnom pečive, oplátkach s čokoládovými náplňami či polevami, v cereálnych tyčinkách, čokoládach, krekoch, čipsoch, šalátových zálievkach, majonézach** a ďalších potravinách. Čítajte pozorne zloženie výrobkov, pretože tieto nebezpečné látky nájdete neraz aj v mnohých cukrovinkách a všade inde, kde je na obale uvedený obsah **stuženého tuku**.
- *Pri sledovaní televízie býva zvykom chrúmať čipsy, tyčinky a ďalšie slané pochúťky. Často obsahujú zdraviu škodlivé stužené tuky, ale aj ďalšie nebezpečné látky. V zemiakových čipsoch sa preukázala zlúčenina **acrylamid**, ktorá sa považuje za látku, čo vyvoláva rakovinu. Čipsy sa konzumujú dosť často a obľubujú ich najmä deti, preto ide o potenciálne veľké nebezpečenstvo.*
- *Oblúbené **arašidy** môže napadnúť **aflatoxín**, produkt plesne, ktorý oslabuje činnosť pečene a môže vyvolať rakovinové bujnenie. Môže sa vy-*

skytovať v každej nesprávne uloženej potravine – chlebe, mlieku, mäse, ovocí, cestovinách, vo vložkách aj v konzervách. Používanie potravín po záručnej lehote a dojedanie zvyškov niekoľko dní po tepelnej úprave zvyšuje riziko konzumácie bakteriálnych a plesňových toxínov. Aj živočíšne potraviny vyrobené zo zvierat kŕmených plesnivým krmivom môžu obsahovať aflatoxín.

- *Experti na výživu a zdravie bijú na poplach, lebo predávané potraviny obsahujú priveľa **solí**. Kvantá soli konzumujú ľudia v hotových jedlách a polotovaroch. Priveľa soli v jedle zvyšuje krvný tlak, môže vážne poškodzovať mozog a srdce infarktom myokardu alebo cievnu mozgovou príhodou a spôsobuje žalúdočnú gastritídu. V poslednom období sa množia pozorovania, že konzumovanie slaných jedál významne zvyšuje riziko rakoviny, najmä žalúdka. Obmedzte soľ a používajte výhradne morskú, ktorá obsahuje všetky minerálne látky a stopové prvky potrebné na zdravú funkciu organizmu v správnych biologických pomeroch.*
- *Treba obmedziť konzumáciu **cukru, sladkostí a cukrovín** všetkého druhu. Základný problém je ten, že cukru zjete mnoho a často o tom ani nevíete. Cukor totiž pôsobí aj ako konzervačná látka, viaže a zadržiava vlhkosť a často býva v takých potravinách, v ktorých by ste to vôbec nepredpokladali (napríklad v zeleninových konzervách, polievkových kockách a pod.). Možno nebudete veriť, ale v kečupe je o osm percent viac cukru než v zmrzline. Sušená smotana, ktorá sa používa ako náhrada smotany do kávy, obsahuje viac cukru než čokoláda atď. Ak chcete pátrať po cukre, čítajte etikety. Hľadajte náhrady sacharózy, napríklad kukuričný sirup alebo kukuričný cukor, a zamerajte sa na prítomnosť cukru.*
- *Treba spomenúť aj potravinársky fenomén – **falšovanie potravín**, keď drahšie zložky nahrádzajú lacnejšími. Vo falšovaní potravín sa objavujú stále nové a nové triky, takže kupujete vaječné cestoviny bez vajec, tvarohovú buchtu takmer bez tvarohu, v rybích výrobkoch prevažuje voda nad mäsom, káva sa nadstavuje cereáliami a kávovými šupkami, kakao sa „obohacuje“ o kakaové šupky a škrupinky, instantný či ľadový čaj je*

bez čaju, ovocné čaje majú ovocie často iba v názve. Nepoctiví výrobcovia a predajcovia si mastia vrecká a zákazníci sú v lepšom prípade poškodení na kvalite, v horšom na zdraví. Pozornejšie sledujte zloženie výrobkov a nenechajte sa tak ľahko oklamať. Možno strávite pri nákupe viac času, ale budete mať lepšiu predstavu o tom, čo vlastne jete. Prínosné informácie o jedle a kvalite potravín prináša webová stránka www.vitalia.cz.

- Výrazne obmedzte pokrmy a nápoje sladené **umelými sladidlami (cyklamátmi, aspartamom, sacharínom)**, ktoré pôsobia nepriaznivo na zdravotný stav. Viac informácií na s. 126.
- Pri príprave pokrmov nepoužívajte **glutaman sodný**, často diskutované éčko, ktorý na potravinových obaloch nájdete pod označením E621. Nachádza sa dokonca aj v dojčenskej výžive a v mnohých ďalších potravinách, kde je skrytý pod názvom proteínový alebo kvasnicový hydrolyzát. Viac informácií na s. 125.
- Zvýšený príjem **aspartamu a glutamanu sodného** v strave pôsobí spolu – synergicky. V strave by tieto éčka mali obmedziť či najlepšie celkom vylúčiť tehotné a dojčiace ženy, deti a seniori. Škodlivo môže pôsobiť aj na chorých s cievnou chorobou, diabetikov a onkologických pacientov.
- Veľa sa hovorí o dodržiavaní **pitného režimu**, ale optimálny individuálny príjem tekutín sa nedá priamo stanoviť. Lekárska literatúra uvádza údaj, že potrebujeme prijať minimálne 1,3 litra tekutín denne. Dbajte skôr na to, aby bolo tekutín trocha viac, ale ak nejde o mimoriadnu situáciu (fyzická námaha, šport, zvýšená teplota vonkajšieho prostredia, zápal močových ciest a pod.), nie je vhodné príjem tekutín výrazne zvyšovať, lebo môže nastať preťaženie obličiek a vyplavovanie dôležitých minerálnych látok. Na pitie je vhodná **voda** (nesýtená), **čaje** – zelený, biely, v menšom množstve kvalitný čierny, rooibos, ovocný a bylinkový z tzv. indiferentných bylín (mäta, medovka) určených na pitie ako bežný nápoj. Najlacnejší čaj vo vreckách zo supermarketov je z čajového

prachu a môže obsahovať aj drevo. Aj pri nákupe čajov čítajte etikety, lebo môžu byť dochutené kyselinou citrónovou, umelými príchutami a arómami. **Ladový čaj** nie je čaj, ale voda, je v ňom menej než 0,2 % čajového koncentrátu. Ďalej obsahuje cukor, rozličné arómy, zvýrazňovače chuti a veľa „céčiek“.

- Celkom nevhodné sú **limonády**. V podstate ide o roztok cukru alebo umelého sladidla, kyseliny citrónovej, umelých príchutí a farbív. Niekedy sa pridáva aj veľa ďalších látok, napríklad fosforečnany. Všetky uvedené prísady sú pre organizmus dospelého človeka, ale najmä pre deti, veľkou záťažou. Tieto nápoje majú aj vysoký obsah cukru, väčšinou viac ako 100 g v jednom litri (napríklad detská kokakola), čo je – len pre predstavu – 20 kociek cukru! Ak väčšinu potrebných tekutín hradíte pitím limonád, môžu byť skôr či neskôr príčinou mnohých vašich zdravotných problémov.
- Pod názvom **džús** sa skrývajú nápoje, ktoré nemajú s nápojom obsahujúcim čistú ovocnú šťavu veľa spoločné. Často obsahujú len 20 až 50 % ovocnej šťavy, sú riedené vodou, dosladzvané a dochucované, takže sú to v podstate limonády. Ani údaj o tom, že produkt je vyrobený bez chemickej konzervácie, nemusí byť celkom pravdivý, lebo džúsy sa môžu niekedy pripravovať z chemicky konzervovaného ovocného pretlaku. Skutočným džúsom je len 100-percentná ovocná šťava.
- Popularita **energetických nápojov** stále rastie, hoci ich časté pitie nesie so sebou určité riziká. Často obsahujú aspartan, a celkom iste je v nich aj hliník uvoľnený z plechových obalov. Navyše kombinácia energetického nápoja obsahujúceho kofeín a taurín s alkoholom je veľmi nebezpečná. Môže vyvolať poruchy srdcového rytmu, mdloby, stratu vedomia či agresívne správanie. Nenadarmo sa táto kombinácia vníma ako tzv. vstupná droga. Viac informácií a užitočných rád o jednotlivých nápojoch nájdete v knihe *Čo piť, keď...*
Ďalšie informácie o prídavných látkach, tzv. éčkach, nájdete v poslednej časti knihy na s. 123 – Zaujíma vás, čo je to?

Čo nejesť, keď...

... máte afty

Afty – malé pľuzgieriky v ústnej dutine, sú veľmi nepríjemné a dokážu negatívne ovplyvniť každodenný život. I keď nejde o vážnu chorobu, môžu vám brániť normálne jesť, piť i rozprávať. Nie je presne známe, čo afty spôsobuje, ale objavujú sa predovšetkým u ľudí so skrytou infekciou a zníženou imunitou. Afty môže vyvolať aj zlá zubná hygiena, nesediaca zubná protéza alebo zubná kefka s ostrými štetinami. Môžu byť dôsledkom stresu po veľkej záťaži, hormonálnej nerovnováhy, napríklad u žien pred menštruáciou, alebo jednostranne zameraného jedálneho lístka bez dostatočného množstva dôležitých živín.

Ďalšie informácie na s. 53 – imunita.

Čo nepatrí na tanier

- Ak máte často afty, obmedzte konzumáciu **korenenej a pikantnej stravy**, vyhýbajte sa veľmi **slaným a kyslým jedlám** (napríklad **nakladanej zelenine**), obmedzte niektoré potraviny, ako sú **paprika, rajčiaky a citrusové plody**. Na tanier nepatria ani potraviny, ktoré majú veľmi tvrdú štruktúru či ostré hrany a môžu spôsobovať ďalšie dráždenie boľavej afty: **mrkva, čipsy, arašidy, tvrdé cukríky** a pod.
- Afty môže zhoršovať i prebytok rafinovaných sacharidov v jedálnom lístku, ako sú **pečivo z bielej múky, sladkosti a cukor**.
- *Niektorí liečitelia sa domnievajú, že často sa opakujúce afty môžu byť alergickou reakciou na určité **konzervačné látky v potravinách**, napríklad **kyselinu benzoovú E210 a kyselinu sorbovú E200**.*

Viac informácií na s. 125.

- Odporúča sa nepiť silnú **čiernu kávu, alkohol** a nežuť **žuvačku**. To všetko dráždi ústnu sliznicu.

... máte akné

Akné vzniká, keď sa v mazových žľazkách a korienkoch chĺpkov tvorí priveľa mazu. Zvýšenú tvorbu mazu môžu vyvolávať hormonálne zmeny, ktoré prebiehajú v organizme dospievajúcich. Typické nepekné vyrážky na tvári, krku a chrbte postihujú takmer tri štvrtiny mladých ľudí. U chlapcov máva choroba ťažší priebeh. Hlavným nebezpečenstvom akné je vznik druhotnej infekcie, ktorá môže viesť k vytvoreniu trvalých jamiek a jaziev na tvári.

Ďalšie informácie na s. 84 – pleť.

Čo nepatrí na tanier

- Ak vás trápi akné, obmedzte **solenie** a vyhňte sa **údeninám, údenému mäsu, mastným a vyprážaným jedlám** vrátane **zemiakových hranolčekov, konzervovaným a priemyselne spracovaným potravinám, polotovarom, jedlám rýchleho občerstvenia (fast food), čipsom a ďalším slaným pochúťkam**.
- Do jedálneho lístka nepatria **korenené a kyslé jedlá**, treba obmedziť **cukor**, všetky **sladkosti, pečivo z bielej múky, čokoládu, malinovsky a kokakolové nápoje**.

... máte alergiu

Alergia je abnormálna odpoveď organizmu na normálnu látku. Keď sa alergén, napríklad peľ vo vzduchu, srst' domácich zvierat alebo niektoré druhy potravín, dostane do tela, imunitný systém sa vyburcuje do činnosti. U zdravého človeka telo vyprodukuje protilátky, ktoré voťrelca zlikvidujú a navonok sa neprejavia nijaké príznaky. Ak je však niekto alergik, jeho telo vyprodukuje a uvoľní priveľa látok, ako sú histamín alebo toxické leukotriény. Táto reakcia môže znamenať veľkú pohromu. Roztiahnu sa krvné cievy, opuchnú sliznice, dostavia sa svalové kŕče. Prejaví sa to ako kýchanie, výtok z nosa, opuchnuté oči, bolesť na prsiach, kožná vyrážka a v mnohých prípadoch aj vracanie alebo hnačka, migréna,



ťažkosti s dýchaním a pod. Podobná reakcia nastane, ak citlivý jedinec konzumuje stravu bohatú na histamín. Vtedy sa môžu vyskytnúť rovnaké prejavy. Súčasná medicína tlmi alergické prejavy antihistaminikami, kalcinom a kortikoidmi. Prírodná liečba pozná mnoho liečebných postupov, ale, žiaľ, ich účinnosť s postupným rozširovaním alergénov slabne a často sa stáva, že ľudia alergicky reagujú na látky a byliny, ktoré donedávna slúžili ako osvedčené antialergiká. Alarmujúce je, že počet alergií trvalo narastá a že sa s nimi čoraz častejšie stretávame už u celkom malých detí.

Ďalšie informácie na s. 25 – astma, s. 88 prekyslenie organizmu a na s. 67 senná nádcha.

Čo nepatrí na tanier

- Histamín vzniká pri mikrobiologickom rozklade potravín, a preto sa veľmi hojne vyskytuje v potravinách živočíšneho pôvodu, ako sú napríklad **mäso, ryby, údené makrely, údeniny, šunka, konzervovaný tuniak alebo mliečne výrobky**. Okrem toho sa môže nachádzať aj vo výrobkoch prechádzajúcich mikrobiologickým kvasením a fermentáciou, ako napríklad v **pive, kyslej kapuste, údeninách a pomaly zrejúcich syroch**. Aj **camembert a brie** obsahujú väčšie množstvo histamínu. Na histamín sú bohaté aj iné výrobky – **extrakty droždia, káva, čierny čaj a víno, červené viac než biele**.
- Alergici by si mali dať pozor na zloženie potravín a obsah prídavných látok, tzv. éčok. Zdravotné problémy sa môžu prejaviť napríklad ekzémom, astmou, migrénou, žihľavkou, poruchami videnia alebo tráviacimi problémami. Často si neuvedomujú, že príčinou komplikácií bývajú práve tieto látky. Veľmi nebezpečné sú najmä **farbivá**, ktoré sa v potravinách označujú ako **E102 – E155**.

Viac informácií na s. 128.

... máte alergiu na potraviny

Potravinovou alergiou trpia vo svete približne štyri percentá populácie. Výskyt je rozdielny v rôznych vekových kategóriách. Zatiaľ čo v dospelosti sa vyskytuje potravinová alergia u dvoch až štyroch percent ľudí, deti ňou bý-

vajú postihnuté častejšie, do troch rokov veku dokonca predstavuje až osem percent. Plných deväťdesiatpäť percent alergií v detskom veku vznikne už pred dovŕšením prvého roka.

Niektorí odborníci tvrdia, že znížená odolnosť organizmu spolu s ustavičným vystavením pôsobeniu veľkého počtu potenciálnych alergénov môžu byť základným kameňom vzniku precitlivenosti. Dôvodom zvýšenej vnímavosti na niektoré potraviny je aj to, že ľudský organizmus si nedokáže poradiť s nadmerným množstvom potravín, čo sa pestujú v neprirodzených podmienkach s použitím veľkého množstva agrochemikálií, ktoré sú rôzne geneticky upravované a s mnohými chemickými prísadami. To znamená, že sa zvyšuje pravdepodobnosť, že človek prehnane zareaguje na niektoré potraviny, chemické látky, prach a plyny v ovzduší. Čím viac je v okolí potenciálnych alergénov, tým pravdepodobnejšie skôr alebo neskôr vznikne taká reakcia.

S možnosťou alergie na niektoré potraviny musí počítať každý človek, najmä ak ju má niekto z rodiny. Alergia na potraviny sa dedí, i keď dedičná je skôr všeobecná vloha na alergickú reakciu, ktorú v sebe nesie takmer šesťdesiat percent ľudí. Choroba sa prejaví len vtedy, keď túto vrodenú spiacu vlastnosť prebúdajú intenzívne alebo často sa opakujúce vonkajšie podnety. Podľa toho, ktoré podnety sa u jedinca významnejšie uplatňujú, vznikajú prejavy alergie, napríklad na peľ travín alebo stromov, na zvieratá či potraviny, prípadne ďalšie alergénne podnety.

Potravinová neznášanlivosť zvyčajne znamená, že niektorí ľudia strácajú schopnosť stráviť určité potraviny v dôsledku nedostatočnej funkcie enzýmov. Klasickým príkladom je neznášanlivosť laktózy, ktorú spôsobuje nedostatok enzýmu laktáza, potrebného na strávenie cukru obsiahnutého v mlieku. Enzymové doplnky dokážu pomôcť a príznaky zmierniť.

Potravinovou precitlivenosťou rozumieme všeobecne alergiu na potraviny, ale i alergiu tráviaceho traktu. Potravinová precitlivenosť býva častou príčinou alergických prejavov v tráviacom ústrojenstve. V ňom sídlia aj rôzne patogénne mikroorganizmy a plesne, najmä z rodu *Candida*, ktoré môžu byť alergizujúcimi činiteľmi. Väčšina alergií na potraviny znamená celoživotné



ohrozenie, takmer nejestvuje nádej, že by sa ich mohol človek zbaviť. Precitlivenosť na určité potraviny alebo na ich súčasti veľmi sťažuje život tak postihnutým, ako aj ich blízkym.

Čo nepatrí na tanier

Najčastejšie potravinové alergény

1. Najčastejšou potravinovou alergiou v detskom veku, najmä v dojčenskom a batolivom, je alergia na **kravské mlieko**. Alergia na mliečnu bielkovinu sa prejavuje vyrážkami, tráviacimi problémami, napríklad hnačkou alebo bolesťami brucha, či častým vracaním. V ojedinelých prípadoch môže vzniknúť anafylaktický šok (život ohrozujúca alergická reakcia). Po prvý raz sa táto alergia prejaví, len čo sa dieťa stretne s iným mliekom než materským. Ekzém sa však môže objaviť aj u naplno dojčených detí. Bábätká sú nesmierne citlivé na všetko, čo matka zje. U dospelých ľudí sa alergická reakcia na mliečnu bielkovinu vyskytuje minimálne. Liečba alergie je u dospelých veľmi jednoduchá. Skrátka sa zo stravy vylúči kravské mlieko a mliečne výrobky. To však u dojčiat nejde, pretože sú od mlieka doslova životne závislé. Riešením je špecifická výživa, ktorá obsahuje špeciálne upravenú kravskú bielkovinu – hydrolyzovanú.
2. Najsilnejším alergénom zo **zeleniny a ovocia** sú **rajčiaky, koreňová zelenina – zeler, petržlen, fazuľa, hrach, uhorky, jahody, jablká, kôstkové ovocie – broskyne, nektárinky, čerešne, slivky**, ale aj **exotické ovocie – pomaranče, banány, kivi, ananás**. Alergény v zelenine sú všeobecne slabé a vyvolávajú iba mierne príznaky. Už päťminútové varenie alebo dvojtýždňové zmrazenie často zbavuje alergény účinnosti.
3. **Vajcia**. Vajcový bielok je silný alergén, žĺtok, naopak, slabý, a preto ho možno alergikom podávať.
4. Bielkovinová zložka **múky** – gliadín môže vyvolávať chorobu zvanú celiakia. Viac informácií na s. 34.
5. Z **mäsa** býva najčastejším alergénom **rybie mäso**, najmä morské ryby, a preto sa alergikom nemajú podávať. Sladkovodné ryby môžu opatrne

skúsiť. Hlavným alergénom rýb je bielkovina parvalbumín, ktorá odoláva tepelnému spracovaniu aj tráviacim enzýmom. Medzi potravinové alergény môžu patriť i **bravčové, hovädzie a baranie mäso, kraby a morské plody, údeniny, slanina**. Väčšinou bývajú ľudia alergickí iba na určitý druh masa.

6. Z ďalších potravinových alergénov treba dať pozor na **orechy, mandle, med, mak, horčicu, sóju, čokoládu i kakao**. Aj arašidová nátierka, rôzne oplátky a sušienky zvyšujú počet alergikov na **arašidy**.
7. Najnovšie sa objavujú alergie na farbivá obsiahnuté v **džúsoch a malinovýchách**, napríklad **tartrazín E102** alebo **žlt E110**. Určité riziko v sebe majú i konzervačné látky, napríklad **kyselina benzoová E210**, ktorej používanie je veľmi rozšírené. Podľa uskutočnených výskumov by sa jej mali vyhýbať ľudia s chronickou nádchou či zihľavkou. Nebezpečné môžu byť zlúčeniny síry, ako **oxid siričitý E220**, ktorý ľudské telo mení na zlúčeniny síry – sulfáty. *Nájdete ich prakticky v každej látke, ktorá vznikla fermentáciou. Pri výrobe vína sa často pridávajú na dosiahnutie čistej fermentácie, pri ktorej sa zničia nežiaduce baktérie. Biele víno síce obsahuje viac oxidu siričitého než červené, ale ak máte naozaj alergiu, víno by ste vôbec nemali piť. Používajú sa nielen pri výrobe vína, ale nachádzajú sa i v sušenom ovocí, ovocných džúsoch, džemoch atď. alebo v potravinách na receptiach, aby vydržali dlhšie čerstvé. Počet ľudí alergických na sulfáty stále rastie.*



Viac informácií o prídavných látkach, tzv. éčkach, nájdete na s. 125.

Počet pacientov s potravinovou alergiou sa zvyšuje. U detí sa najčastejšie vyskytujú alergie na mlieko, vajcový bielok, múku, predovšetkým pšeničnú, orešky a sójové výrobky. U dospelých prevažujú alergie na ryby, orechy, zeler, med a mak. V menšom množstve sa u nich objavujú aj alergie na múky, vajcia a mlieko. Väčšina odborníkov verí, že od precitlivenosti na potraviny sa môže odvíjať mnoho ďalších problémov, ako sú problémy s nadváhou, dlhodobá únava, dokonca i niektoré druhy artritídy.