

ZMĚNY ŽIVOTNÍHO STYLU, KTERÉ MAJÍ SMYSL

nejen
o jídle

📷 nejenojidle

HEDVIKA JAKEŠOVÁ'

nejen,
o jídle

HEDVIKA JAKEŠOVÁ

nejed
o jídle

NEJEN O JÍDLE

Copyright © Euromedia Group, 2025

Text © Hedvika Jakešová, 2025

Illustrations © Karolína Shipstead, 2025

Cover photo © Petra Tříšková, 2025

All rights reserved

ISBN 978-80-284-0654-7

Plánujete změnu, ale nevíte, kde začít? Je důležitější výživa, nebo pohyb? A když pohyb, tak kolik? Musíte být ve všem precizní, aby měly nové návyky smysl? Dá se zdravý životní styl skloubit s běžnými životními překážkami? Odpovědi na všechny tyto otázky a další související témata najdete právě v této knize. Už neskočíte na lep předraženým extrémním programům. Povede se vám vyskočit z bludného kruhu výčitek, protože již rozpoznáte nevhodné rady, které nemohou fungovat na vaše životní tempo, a v kupě nefunkčních trendů se společně pokusíme odpovědět na otázku, o čem zdraví vlastně je a jak o něj pečovat.

Dozvíte se, které obyčejné denní aktivity můžete považovat za základní pilíř vašeho zdraví a jaké úpravy lze provádět, aby vás co nejvíce bavily. Většinou do nich nemusíte investovat ani korunu navíc, a ještě vám šetří výdaje. Představím vám, jak pracovat s obecnými doporučeními, aby sloužily vám, a ne vy jim, nebo kolik pokladů skrývá zdánlivě nudné téma prevence. Naučíte se najít si systém návyků, který bude fungovat v každém životním období a obzvlášť v některých náročnějších.

V majetě zdravé výživy

Musíme vše perfektně dodržovat?

Pamatujete si, kdy jste poprvé četli o nějaké dietě? Já ano. Dokonce jsem si kdysi ještě za studií na střední škole stříhala z lednových příloh novin různé tipy a rady. Většina vzorových jídelníčků se tehdy vytvářela na 5 000 kJ. Celý plán byl vytvořený na 4 týdny a po celé 4 týdny jste měli jíst to, co bylo uvedené v konkrétním jídelníčku na konkrétní den. Pokud jste v úterý ke snídani neměli chuť na kornspitz s tvarohovou pomazánkou, nejsem si jista, zda bylo na výběr z něčeho jiného. Zpětně by mě jako nutriční terapeutku zajímalo, kdo vlastně tyto plány vytvářel. Obor nutriční terapie byl tou dobou ještě poměrně v plenkách. A tyto programy nemohly plošně fungovat, motivovat a udržet lidi u změny dlouhodobě. Případně s nimi vůbec začít. A nezačala jsem s nimi ani já. Možná naštěstí.

Asi jako každé děvče v adolescentním věku jsem měla pocit, že potřebuji něco na sobě upravit, snížit hmotnost. Tyto plány jsem sice s oblibou kupovala a četla, ale nikdy nezačala aplikovat. Ať už z důvodu, že by to znamenalo dodržovat něco extra, což by při rodinném stolování úplně nešlo, tak i z důvodu, že to vlastně bylo hrozně komplikované. A nutno zmínit, že by mi těch 5 000 kJ ani nestačilo. Zní vám to povědomě? Potýkáte se s nedostatečnou motivací, s překážkou v podobě zdravého vaření, a když se pro nějakou úpravu konečně rozhodnete, kvůli hladu to brzy vzdáte? Pak jste tu správně. Možná není problém vaše nedostatečná vůle, ale nevhodně zvolený způsob změny a její proces. Právě z těchto plánů jsme všichni získali pocit, že redukce hmotnosti nebo vyvážený jídelníček je něco ohraničeného, co musíme přetrpět 2–3 měsíce, a pak se zpátky můžeme vrátit k tomu, na co jsme byli zvyklí. Nebo k tomu, co bylo v těchto jídelníčcích demonizované. Třeba knedlíky. Ve výsledku to vypadá tak, že si týdně odpíráte tuto oblíbenou potravinu a po nějaké době, kdy už máte pocit, že jste trpěli dost, se k ní znova vrátíte. Většinou ve dvojnásobném množství. Protože jste si ji tak dlouho odpírali. Právě tenhle způsob „změny“ je možná jeden z důvodů, proč obezita narůstá a neklesá. Stále jsou totiž ve veřejném prostoru v hlavní roli příkazy a zákazy, ale málo se setkáváme s kompromisy. Stále se intenzivně lpí na obecných doporučeních, která jsou sice důležitá a přínosná, ale málo se zmiňuje, že žádný běžný smrtelník je



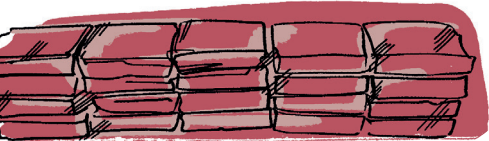


při každodenním obyčejném životě nezvládne na 100 % dodržovat. Pokud se prodejem obrazu zdravého životního stylu neživí, ale o tom až později.

Než si položíte otázku, co jíst, musíte se nejdřív seznámit s tím, co vydáte a proč máte vůbec jíst. Jiné potřeby má muž se sedavým zaměstnáním, který do práce jezdí autem, odlišné má žena na polovičním úvazku, která odvede děti do školky a městskou hromadnou dopravou se přepravuje do práce. Jiné potřeby má zdravotnický personál na nočních i denních službách a jiné potřeby má skladnice nebo číšník, kteří celý den stojí na nohou a nachodí za 8 hodin to, co výše zmíněný muž za týden. Život každého jednotlivce je natolik rozdílný, že je vlastně skoro nemožné sjednotit jedno obecné doporučení, které snadno začlení každý. Proto je důležité pochopit své vlastní potřeby a naučit se vzít si z obecných doporučení to, co zrovna potřebujete, abyste z toho vytěžili maximum a nestalo se to jen nevíтанou koulí u nohy. Doporučení by měla sloužit vám, ne vy jim.

Historie počítání kalorií

Počítání kalorií původně začalo v opačném směru, než jakým jde dnes. Rozvoj průmyslu v 19. století ovlivnil vědecké bádání v oblasti výživy. Cílem bylo zajistit výkonnější pracovníky a tím vyšší průmyslovou produkci s ohledem na zachování



zdraví. Tomu měla pomoci právě dostatečná výživa.

Efektivnost stravy se uváděla v množství vyrobených cihel na člověka. V dnešní době by se nám mohla dobře efektivnost zjišťovat podle výkonnosti v čase

odpolední svačiny, kdy u většiny lidí, co nemají vhodně poskládaný jídelníček, přichází odpolední útlum a zobání sušenek z firemní kuchyňky. V čele těchto pokusů stál Wilbur Olin Atwater, absolvent univerzity Yale. Významně přispěl k vývoji americké vědy o výživě.

Překvapivě jeho doporučení zahrnovala poměrně rozumných 2 300 kcal pro ženu s lehkým cvičením a 2 830 kcal pro muže. Energetickou hodnotu doplňoval informacemi, co a v jakém množství by měl jednotlivce jíst. Jídlo pro něj představovalo jen sloučeniny potřebné k fungování, nikoli k potěšení. Publikace, kterou Atwater napsal, se ale dostala jen k omezenému počtu čtenářů a jeho informace se tedy příliš neuchytily. Když už někteří čtenáři na informaci narazili, nepochopili její význam. Do národní agentury pro ochranu potravin chodily dopisy s obavami, že kalorie je nový typ výbušniny nebo název jídla k snídani. Ke konci první světové války nastal zvrat, který pocítujeme do dnešního dne. „Food Administration“ sice zpopularizovala neznámé slovo kalorie, ale také způsob pohlížení na kalorie. Učila Američany, jak během války přidělovat potraviny a zajistit si i tak dostatečný příjem nebo čím nedostatkové potraviny nahradit. Newyorské restaurace v zájmu patriotismu začaly uvádět vedle cen také množství kalorií. Počítání kalorií ale s koncem války neustalo, jen se začal měnit účel. Kalorie už nesloužily jako způsob, jak si zajistit dostatek energie, ale naopak jak se projíst, či spíš vyhladovět, k novému módnímu trendu. Štíhlosti.

Zatímco ještě do začátku 20. století byla silnější a buclatější postava spojována s krásou a bohatstvím, následně přišel zlom a štíhlost byla výsadou bohatých lidí, kteří si mohli dopřát odmítnout jídlo. Štíhlost se stala nejen symbolem krásy, ale také symbolem vyššího společenského postavení. Tenhle postoj se bohužel ve společnosti drží dodnes. Už tehdy také existovali „influenceri“ s vlastní zkušeností.

Lékařka Lulu Hunt



Petersová psala do novin sloupek na téma výživa a zdraví a velmi intenzivně popularizovala počítání kalorií, které také sama praktikovala a pravděpodobně jí to pomáhalo udržovat si štíhlou postavu. Z dostupných zdrojů vyplývá, že to bylo velmi vydřené, protože její konstituce pravděpodobně nesměřovala k typické štíhlosti. Zastávala názor, že dieta představuje absolutní sebekontrolu. Co bylo v první polovině 20. století bráno jako pokrokové myšlení, v dnešním světě vidíme jako začátek vzniku toxické dietní kultury a kolébku poruch příjmu potravy. Její kniha *Výživa a zdraví* byla první knihou o dietách a brzy se stala bestsellerem. Nicméně, ač byl úmysl dobrý, byl velmi špatně pojat. Petersová například navrhovala, aby lidé posuzovali jídlo už jen podle kalorií. Například místo plátku chleba měli uvažovat o 100 kaloriích chleba. Paradoxem je, že dnešní obraz mentálně zdravého stravování je právě o tom, brát plátek chleba jako plátek chleba a neposuzovat jídlo jen podle gramáže nebo kalorií. Její koncept měl navíc celkem zásadní nedostatky. Kalorie sice byly středobodem jejího směru, ale nezabývala se nutričním rozložením stravy. Nepřikládala váhu tomu, zda člověk snědl svoje kalorie v masu a přílohách, nebo ve sladkém pečivu. Soustředila se jen na stanovený limit kalorií, což ve výsledku není dobré pro zdravotní kondici. Aby totiž strava fungovala v náš prospěch, je důležité dodržovat určité poměry bílkovin, sacharidů a tuků. Pokud sníte celý svůj energetický příjem například jen v sacharidech, nastane několik problémů. První problém je, že vám budou chybět ty ostatní živiny. Především bílkoviny si tělo neumí ani skladovat do zásoby a v případě nedostatečného příjmu sahá do bílkovin tkáňových, tedy do svalů. Ztráta svalové hmoty ale snižuje efektivní nakládání s živinami, snižuje naši sílu a také zhoršuje vzhled. Ač je to trochu povrchní položka na seznamu negativ, tak budme k sobě upřímní. Tvar těla pro lidi bývá také důležitý a výrazně ovlivňuje psychické rozpoložení. Svaly si zkrátka chceme udržet. Příjem tuků je také zásadní, hlavně těch polynenasycených, které si neumíme sami vytvořit. Při nesprávném rozložení živin se tedy ochuzujeme o nezbytné složky udržující a podporující celkové zdraví, kondici i krásu. A to jsem ani nezmiňovala mikrosložky, jako jsou vitaminy a minerální látky. Více než množství energie za celý den nás tedy zajímá příjem jednotlivých živin v rámci dne.

Poznatek o potřebném rozložení živin byl znám už v 50. letech minulého století. Konkrétně v knize *Vaříme účelně pro zdravé i nemocné*, se poukazuje na několik zásadních problémů, se kterými se setkáváme i my.

Nutriční gramotnost, socioekonomický vliv a problematika dostupnosti a nadbytku jídla. Není úplně příznivá zpráva, že za 60 let jsme se v rámci prevence výživou daleko neposunuli. Biologicky hodnotnější potraviny jsou stále drahé a spíše nedostupné pro chudší populaci, informace o výživě stále nejsou samozřejmostí v každé rodině a sedavé zaměstnání a dostupnost potravin v kombinaci s nízkou nutriční gramotností zvyšují

epidemii obezity. Do nutriční gramotnosti spadá i fakt, že situaci nepomáhají extrémny. Což je většina módních omezujících diet, které nejde dlouhodobě vydržet.

Počítání kalorií je středobodem diety, což vylučuje, že by mohlo fungovat v rámci dlouhodobě udržitelné životosprávy. Pod pojmem dieta se totiž ukrývá něco ohraničeného, co musíme s vypětím všech sil vydržet, abychom pak mohli zas skočit zpátky do toho, na co jsme byli zvyklí a „normálně“ žít. Tím ale zdraví, úspěšnou redukci hmotnosti nebo i tu krásu nepodpoříme. Nástroje na tvarování těla, a především podpora zdraví, musí být méně drastické. Vlastně by nás hlavně měly bavit a sloužit nám. Měly by být zlatým středem a být funkční v každém životním období. To věděli už v 50. letech minulého století. Tak proč to dodnes stále pořádne neaplikujeme?

Už na počátku 20. století se varovalo proti dietám a „šílenství štíhlosti“. Mezi lékaři panoval názor, že diety ohrožují fyzickou a duševní pohodu žen. Uběhlo 100 let a stěžejním problémem zdravotnictví je obezita a poruchy příjmu potravy.

Přesnost jako dobrý sluha, ale zlý pán

Stačí dýchat, abychom vydávali energii. Pokud bychom na chvíli dali stranou, že srdce, svaly a klouby potřebují pohyb, aby nám stále dobře sloužily, tak pouhé ležení v posteli už má nějakou energetickou náročnost. Nazývá se to bazální metabolismus, zahrnuje to funkci všech našich životně důležitých orgánů a představuje asi 60 % celkového energetického výdeje. V praxi se používají hodnoty klidového energetického výdeje, který je asi o 10 % vyšší a zahrnuje i fakt, že aby k měření došlo, musíme vykonat určitou drobnou aktivitu. S výpočtem klidového metabolismu už jste se možná někdy setkali. Používá se k tomu Harris & Benedictova rovnice pracující s hodnotami výšky, hmotnosti, věku a pohlaví. Rovnice je sice uživatelsky velmi nenáročná, ale také velmi nepřesná, obzvlášť u obézních

