

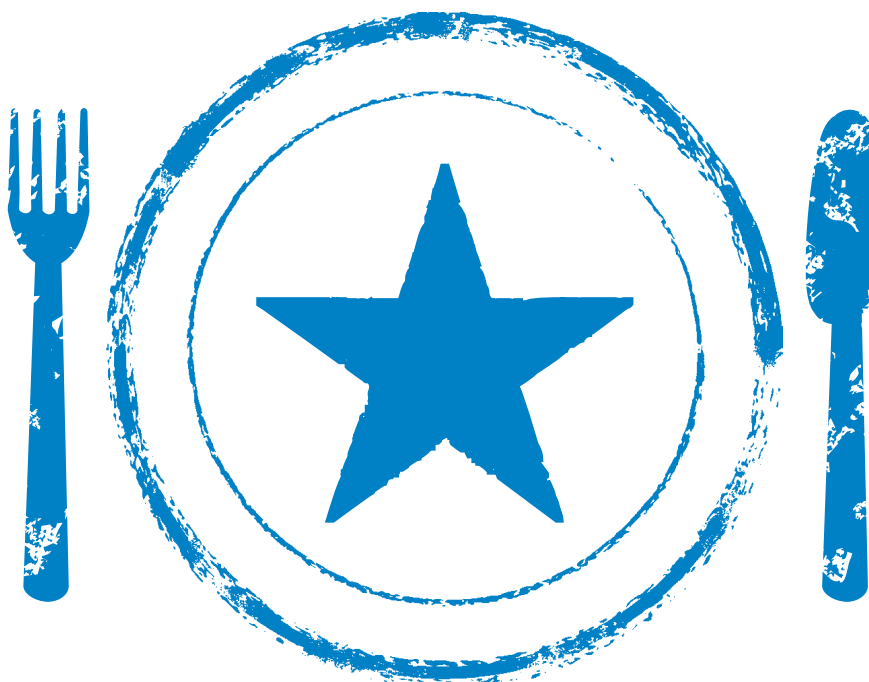
★ REVOLUCE V OPRAVDOVÉM JÍDLE

SUPER JÍDLA PRO SUPERDĚTI





Z anglického originálu



THE REAL MEAL REVOLUTION

SUPER FOOD FOR SUPERCHILDREN

PROFESSOR TIM NOAKES

JONNO PROUDFOOT

BRIDGET SURTEES

O B C

KA-BOOM



PROLOG profesora Tima Noakese	7
ZAČÍNÁME	10

ČÁST I

**JAK VYCHOVÁVAT
SUPERDĚTI**

14

ČÁST II

**NUTRIČNÍ INFORMACE
A RECEPTY PODLE
VĚKOVÝCH SKUPIN**

32

ČÁST III

**REVOLUCE V DĚTSKÉ
VÝŽIVĚ OD
TIMA NOAKESE**

303

ODKAZY, POZNÁMKY A BIBLIOGRAFIE	346
OBECNÝ INDEX	350
INDEX RECEPTŮ	352

POW!

SAH

MIMOŘÁDNÉ MAMKY: TĚHOTENSTVÍ – 6 MĚSÍCŮ	32
RECEPTY	46
PERFEKTNÍ PŘECHOD: 6 – 12 MĚSÍCŮ	66
RECEPTY	80
BÁJEČNÁ BATOLATA: 1 – 3 ROKY	102
RECEPTY	112
DOKONALÉ DĚTI: 3 – 13 LET	138
RECEPTY: Snídaně	146
RECEPTY: Obědy	166
RECEPTY: Balené školní obědy	186
RECEPTY: Večeře	206
RECEPTY: Svačinky a odměny	226
RECEPTY: Jídlo na oslavu	244
TURBO TEENAGEŘI: 13 LET +	266
RECEPTY	272
ZÁKLADY DO KUCHYNĚ	290

BLAM!



“ Přijde mi dost ironické, **ŽE POKUD ŘEKNETE DOKTOROVI, ŽE SE CHYSTÁTE JÍST BĚHEM TĚHOTENSTVÍ LOW-CARB, ŘEKNE VÁM, ŽE TO NENÍ BEZPEČNÉ.**

Pokud ale oznámíte, že se chystáte jíst stravu skládající se

Z ČERSTVÉ ZELENINY, MASA, RYB, VAJEC, MLÉČNÝCH PRODUKTŮ, OŘECHŮ, SEMEN A TROŠKY OVOCE,

podpoří vás a řekne, ať v tomto stylu pokračujete. ”

– Lily Nicholsová, autorka knihy *Real Food For Gestational Diabetes*

“ **TO MY SAMI JSME STÁLI U VZNIKU TOHOTO OBEZOGENNÍHO PROSTŘEDÍ; NESTALO SE NÁM TO JEN TAK.**

Tvrdili jsme lidem, že mají jíst průmyslově zpracované potraviny a vyhýbat se skutečnému jídlu. Přijímali jsme zákony, které měly zajistit přítomnost trans tuků a sladidel v našem potravinovém řetězci.

DOVOLILI JSME, ABY NAŠIM DĚTEM DÁVALI CIZÍ LIDÉ HRAČKY, KRESLENÉ POSTAVIČKY A NEZDRAVÉ JÍDLO. ”

– doktorka Zoë Harcombeová, autorka knihy *The Obesity Epidemic: What caused it? How can we stop it?*

PROLOG

PROFESORA TIMA NOAKESE

Narodil jsem se v Liverpoolu v Anglii v roce 1949 jako jedno z dětí tehdejšího baby boomu. Rodičům, kteří přežili dlouhotrvající období stresu a deprivace spojené s druhou světovou válkou. Válka dala generaci mých rodičů životní lekce, na které neměli nikdy zapomenout.

První z nich byla skromnost; plýtvání a nadbytek byly považovány za hříchy.

Druhou byla výživová hodnota jídel jako maso, vejce, sýry a máslo, na něž existovaly během války striktní přiděly. Takže během mého dětství, prožitého nejdříve v Harare, hlavním městě Zimbabwe, a potom v Kapském Městě, se rodiče starali hlavně o to, aby se mi dostávalo podle nich optimální výživy. Což znamenalo, že jsme vždy měli dostatek vajec, masa, ryb a mléčných produktů. A nezapomínejme také na zvířecí vnitřnosti, jako jsou játra, ledvinky a mé nejoblíbenější ovčí mozečky. Mí rodiče také pěstovali vlastní zeleninu a časem jsme si pořídili i krávu, která nám poskytovala čerstvé mléko a máslo. Dnes se domnívám, že má výška (1,88 m) má co do činění se stravou plnou nutričně bohatých surovin, kterou mi rodiče v prvních osmnácti rozhodujících letech mého života poskytovali.

Pokud jde o sladkosti, sladké nápoje a zmrzliny, byly to přísně dávkované odměny. Pamatuju si na ten slavnostní moment v neděli, kdy nás vzal táta se sestrou do místní cukrárny a dovolil nám koupit si extra dekadentní zmrzlinu v kornoutku, v jejímž středu byla tabulka čokolády! Ten pocit neskutečného potěšení z téhle odměny si pamatuji dodnes. Přesně si pamatuji i na jednu narozeninovou oslavu, na níž jsem to přehnal se sladkostmi a čokoládou a bylo mi špatně ještě několik dní.

Dnes už vím, že jedním z vynikajících výsledků výživových návyků generace našich rodičů bylo, že v dospívání byla téměř celá má generace štíhlá. V mé třídě na střední v Kapském Městě byl jen jeden chlapec, kterého bychom dnes klasifikovali jako obézního. Jeho stav byl tak vzácný, že jsme předpokládali, že pravděpodobně trpí nějakým neobvyklým onemocněním, možná rakovinou. A nejenže chlapci byli štíhlí, štíhlé byly i dívky v našich sesterských školách. Pokud se podíváte na filmy z 60. let minulého století, potvrdíte si, že drtivá většina lidí byla v této době v jakémkoli věku štíhlá.

Když mám ale dnes proslovy na různých středních školách, vidím, že situace je vcelku odlišná. Není příliš obvyklé potkat mnoho dětí, které by byly štíhlé jako tehdy my. A počet těch, kteří jsou již ve svém věku nezdravě těžcí, je děsivý.

Před pěti lety, předtím než jsem prošel změnou ve stravování, která vedla ke ztrátě 20 kg nadbytečného tuku, a předtím čárku pryč než jsem napsal *Revoluci v opravdovém jídle*, jsem předpokládal, že obezitě vyskytující se u dnešní mladé generace se nedá vyhnout, podobně jako tomu je s mým nabíráním kil v důsledku stárnutí. Věřil jsem, že tato obezita je pouhým přirozeným důsledkem naší nezdárné biologie, nad níž nemáme my jako jedinci žádnou nebo téměř žádnou kontrolu.

Toho názoru jsem byl i proto, že má vlastní kila navíc jsem nasbíral zákeřně, po dobu 20 let, během nichž jsem s až náboženskou striktností dodržoval stravovací rady svých chytrých učitelů z medicíny. Počínaje rokem 1977 nás tyto odborníci napomínali, že stravovací návyky generace našich rodičů byly naprosto mylné. Varovali nás, že pokud budeme dál jíst tolik bílkovin, a hlavně příliš mnoho nasycených tuků, nejspíš v mladém věku zemřeme na srdeční infarkt. A pokud ten infarkt přežijeme, dostane nás rakovina.

Tato zpráva mi přišla tak přesvědčivá, že jsem se jako začínající a lehce ovlivnitelný (ale v té době správně „vzdělaný“) mladý profesionál stal jedním z prvních jihoafrických doktorů, kteří se plně zavázali k dodržování *Stravovacích cílů pro Američany (USDGA)* z roku 1977. Hned jsem se jal vyřadit ze své stravy lahodné, opravdové jídlo svého mládí a začal konzumovat obiloviny a zrní bez chuti. Protože jsem byl přesvědčen, že mi tyto obiloviny zajistí delší a zdravější život.

Až mnohem později jsem si uvědomil, že s touto změnou se mé běhání začalo téměř okamžitě zhoršovat a já začal pomalu přibírat – nejdřív jen pár kilogramů. Bylo pro mě poprvé v životě těžké udržet svou váhu pod kontrolou – teď už díky současným znalostem vím, že to bylo kvůli tomu, že jsem poprvé ztratil kontrolu nad svým hladem. V průběhu následujících 20 let jsem zjistil, že jediný způsob, jak dovedu zabránit nárůstu váhy při konzumaci obilovin a cereálií, bylo každý týden běhat mimořádně dlouhé vzdálenosti. Jelikož jsem ale miloval běhání, naštěstí to pro mě nebylo žádné utrpení. Takové množství běhání je ale zbytečné, svou váhu jsem mohl mít pod kontrolou, kdybych se jednoduše vrátil ke konzumaci potravin, které jsem jedl jako dítě.

Mé skutečné probuzení přišlo v roce 2010, kdy jsem si uvědomil, že i přes konzumaci stravy, o jejíž „zdravosti“ mě experti přesvědčili, a přes časté běhání se mi stejně podařilo onemocnět diabetem mellitus 2. typu. Jelikož jsem dělal všechno správně, mohl jsem vyvodit pouze jeden závěr – ti „odborníci“ se musí mýlit. Ale proč?

Jedním z výsledků mého náhlého obratu byla kniha *Revoluce v opravdovém jídle*, v níž jsme varovali, že tyto stravovací rady, jichž jsem se tak rychle chytil, byly přímou a bezprostřední příčinou epidemie obezity a diabetu, která začala v roce 1980. V této knize jsme také vysvětlili, proč většina z nás potřebuje omezit množství sacharidů přijímaných ve stravě, pokud chceme být zdraví; proč bychom se měli vyhýbat konzumaci průmyslově zpracovaných potravin; a proč začíná dlouhý a zdravý život konzumací skutečných a neupravených potravin.

S tímto pokračováním *Revoluce v opravdovém jídle* obracíme svou pozornost směrem k našim dětem (a vnoučatům). Protože pokud máme být v příštím desetiletí schopni zvrátit současnou epidemii obezity/diabetu a optimalizovat jejich zdraví, musíme začít změnou způsobu stravování našich dětí a vnoučat – dítě po dítěti, jídlo po jídle.

STARTOVACÍ PRŮVODCE

Vítejte v knize *Super jídlo pro superděti*, která se věnuje úžasné výživě, kterou si naše děti zaslouží, lahodným receptům, které jim můžete uvařit, a také fascinujícímu příběhu na pozadí vědy, na němž je kniha postavena. Co v knize najdete:

Část I: Jak vychovávat superděti je naším rychlým a jednoduchým představením – souhrn přístupu z *Revoluce v opravdovém jídle* při výživě dětí. Hodí se obzvláště pro rodiče, kteří nemají k dispozici tolik času. Jde rovnou na věc a pomůže vám probrat se všemi mylnými informacemi a zmatením, které kolují mezi lidmi. Tuhle část si hned přečtěte, ať víte, o co jde.

Část II: Nutriční informace a recepty pro různé věkové kategorie poskytuje konkrétní rady pro výživu a lahodné recepty vhodné pro děti rozdělené do pěti různých etap dětství – nebo, pokud byste tomu dali přednost, pěti fází rodičovství v poskytování potravy. Těmi jsou:

Mimořádné mamky: těhotenství – 6 měsíců. Výživa pro mamku, která potom živí miminko. Nejdřív v břiše a potom kojením.

Perfektní přechod: 6 – 12 měsíců. Často složité období přechodu z mateřského mléka (nebo kojenecké výživy) na pevnou stravu.

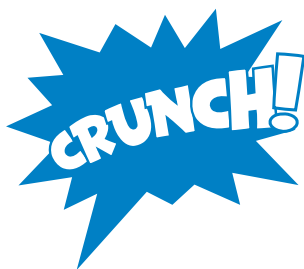
Báječná batolata: roky 1 – 3. Roky hraní ve skupinkách, kdy se juniorův stravovací repertoár rozšiřuje, i když na stolovacích návycích ještě potřebuje zapracovat.

Dokonalé děti: 3 – 13 let. Už vám z něj roste velký kluk nebo velká holka. Je čas jít do školky (a potom do školy) – a jíst jídla společně s rodinou.

Turbo teenageři: 13 let +. Rady a recepty, které vám pomůžou mnohem lépe zvládat dospívání, střední školu i hormonální nerovnováhu.

Poznámka: I když jsou vaše děti ve věku teenagera, začněte raději v sekci *Dokonalé děti*, protože obsahuje většinu receptů vhodných pro celou rodinu.

Část III: Revoluce v dětské výživě představuje esej Tima Noakese, v níž zkoumá důkazy, které podporují rady zmiňované v této knize. Tyto prakticky sestavené výsledky vědy v oblasti dětské výživy jsou na čtení poutavé, poučné a občas i trochu děsivé. Když začínal profesor Noakes se svým výzkumem, jeho cílem bylo jako vždy napadnout „konvenční moudrost“, která není podpořena vědou. Nechal se vést ověřenými empirickými důkazy a výsledky jeho práce jsou v některých ohledech předvídatelné, v jiných zase překvapivé. Každopádně z toho potravinářský průmysl s dětskou výživou nevychází dobře – což je další z důvodů, proč bychom se jako rodiče měli vzdělávat a více se dozvědět o tom, jak nejlépe živit své rodiny.



CO POTŘEBUJETE VĚDĚT

Jídla v této knize byla vytvořena na základě jasných parametrů:

- Neobsahují žádný přidaný cukr, žádné rafinované sacharidy a žádné příliš průmyslově zpracované ingredience. Mají co nejnížší celkový obsah sacharidů, včetně obilnin s vysokým obsahem lepku, zejména pšenice, ječmene a žita.
- Jsou co nejpraktičtější, aby se vám jednoduše nakupovalo a vařilo. Vaření pro vaše děti je pro vás pak zábavou a tím pádem i dlouhodobě udržitelnou činností.
- Kniha obsahuje jídla, která jsou pro děti lahodná a lákavá!

Když budete vařit podle našich receptů, mějte prosím na paměti:

- Více než polovina receptů se nachází v sekci *Dokonalé děti*, ta je dále rozdělena na Snídaně, Obědy, Školní obědy, Večeře, Svačinky a odměny a Jídlo na oslavu. Tato jídla jsou vhodná pro všechny děti, které jsou dost staré na to, aby mohly jíst společně s rodinou, pro teenagery i dospělé, s výjimkou těch lidí, kteří dodržují přísnou nízkosacharidovou dietu. Sekce receptů pro teenagery je stejně vhodná pro všechny kategorie, jde hlavně o zdravé variace typicky teenagerovských rychlovek.
- Doby vaření jsou přibližné údaje; mohou se lišit v závislosti na vaší troubě, vašem vybavení nebo potřebě vašeho batolete, abyste mu v půlce připravování vymysleli nouzovou zábavu. A taky na dalších faktorech. Používejte je jako průvodce. Stejně tak je to i s porcemi a velikostmi. Je například velký rozdíl ve velikosti čtyřletého a dvanáctiletého dítěte, takže použijte zdravý rozum (to je mimochodem dobrá rada do rodičovství jako takového). Ve skutečnosti máte volnou ruku, abyste zkusili dávat dohromady různé ingredience a jejich množství podle toho, jak to bude potřeba.
- Co je důležitější než přesně zvládnout množství a dobu přípravy: přečtěte si celý recept, ještě než začnete vařit, ať dobře porozumíte metodě přípravy.

POZNÁMKA OHLEDNĚ POHLAVÍ

V rámci kapitol měníme pohlaví, když zmiňujeme děti. Z nutričního hlediska všechny rady považujte za zaměnitelné a platné jak pro dívky, tak pro chlapce, pokud nebude uvedeno jinak.

LEGENDA RECEPTŮ



Rychlý a jednoduchý
pokud něco potřebujete rychle uklohnit



Zázrak z hrnce
vhodnější vaření „vše v jednom hrnci“, díky kterému máte méně uklízení (ale nemusí být nejrychlejší)



Dobrá do mrazáku
ideální na zamražení a uchování (obvykle až na 3 měsíce)



Rodinný
vhodný pro celou rodinu



Rodinná zábava
skvělé na to, když chcete děti zapojit do vaření



Gurmánský zážitek
skvělý pro děti, ale i na párty



Pozor, odměna
jídla, která mají trošku vyšší obsah sacharidů, zkuste je u dětí omezit na jedno týdně

SEZNAMY

Tyto seznamy jsou pro děti starší tří let, které jsou zdravé a mají zdravou váhu.

ZELENÝ SEZNAM

Zelený seznam se skládá ze surovin, které mohou děti konzumovat každý den, co hrdlo ráčí.

OVOCE A ZELENINA

Veškerá listová zelenina (špenát, zelí, salát...)

- artyčoky
- avokádo
- batáty
- brokolice
- cibule
- cuketa
- dýně
- houby
- chřest
- jarní cibulka
- květák
- kysané zelí
- lilek
- máslová dýně
- olivy
- paprika
- pórek
- rajčata
- růžičková kapusta
- řapíkatý celer
- ředkvičky
- zelí

BÍLKOVINY

- přírodně sušené masné produkty jako slanina, salám, jerky
- vejce
- všechna masa, drůbež a zvěřina (zejména vnitřnosti jsou dobré)
- všechny ryby a korýši

MLÉČNÉ PRODUKTY

- měkké sýry jako mozzarella, feta nebo ricotta
- sýr cottage, smetana, smetanový sýr, plnotučný řecký jogurt (nejlepší je domácí, koupené v obchodě až na druhém místě, přidané škroby, cukry a konzervanty jsou jen poslední záchranou), kysaná smetana/crème fraîche
- tučná smetana
- tučné sýry jako Brie, camembert, gorgonzola nebo Roquefort
- tvrdé sýry jako parmazán nebo pecorino
- tvrdé sýry jako čedar, ementál a gouda

TUKY

- avokádový olej (nejlépe lisovaný za studena)
- kokosový olej
- majonéza, domácí nebo bez konzervantů
- makadamiový olej (nejlépe lisovaný za studena)
- máslo nebo ghí
- olivový olej (nejlépe lisovaný za studena) a olivy
- ořechové oleje jako arašídový olej (pokud je nebudete zahřívát)
- sádlo, lůj, tuk z kachny a slaniny

OŘECHY A SEMÍNKY

- domácí ořechová másla (bez cukru) včetně arašídového másla
- všechny nezpracované ořechy

VŠECHNY LUŠTĚNINY (nejlépe připravené přes noc, namočené nebo naklíčené)

- arašidy (pouze ve slupce)
- cizrna (výhonky nebo sušená)
- čočka (výhonky nebo sušená)
- fazolové lusky, šarlatový fazol, cannellini (čerstvé nebo sušené)
- hrášek (čerstvý, mražený nebo sušený)
- vojtěška (výhonky)
- všechna celá semínka

NA PITÍ

- bylinkové čaje bez kofeinu a voda (s kousky skutečného ovoce a bylinkami)
- domácí vývary
- ochucené vody z receptů na stranách 188, 252 a 254
- voda – perlivá nebo neperlivá

DALŠÍ

- bylinky a koření
- octy
- opravdová hořčice
- všechna ochucovadla bez konzervantů a cukru

ORANŽOVÝ SEZNAM

Oranžový seznam je složený z potravin, které můžete konzumovat, ale s mírou; podstatné je to, že je u nich důležité mít pod kontrolou porce.

OBILOVINY (ne více než hrst v ruce dítěte denně)

- čirok
- oves
- pohanka
- proso
- quinoa
- rýže
- špalda

OVOCE A ZELENINA

- brambory (ne sladké)
- všechno celé ovoce

MOUKY

- hrášková mouka
- kukuřičná mouka
- rýžová mouka

ODMĚNY (občas)

- čistý javorový sirup
- kakaové boby namleté
- med
- ovocné smoothie bez cukru a bez zmrzliny
- sladidla jako erythritol a stévie
- sušené ovoce
- tmavá čokoláda

ČERVENÝ SEZNAM

Všem položkám na červeném seznamu byste se měli vyhnout, kdykoli je to možné.

MOUČNÉ POTRAVINY

- komerční obalované potraviny jako kuřecí nugety ve strouhance nebo rybí prsty
- komerční snídaňové cereálie, müsli nebo cereálie v krabici
- krekry a sušený chléb
- kukuřičné produkty, např. popcorn, polenta, kukuřičné chlebičky, kukuřičná mouka
- kuskus
- všechno sladké pečivo
- všechny mouky a chleby vyrobené z obilnin obsahujících lepek (pšeničná, žitná, ječmen)

DALŠÍ RAFINOVANÉ PRODUKTY

- všechny zpracované kukuřičné produkty jako popcorn, kukuřičné chlebičky a kukuřičná mouka
- všechny zpracované rýžové produkty

NÁPOJE

- energetické nápoje
- komerční chlazené čaje
- ochucená mléka a mléčné koktejly
- ovocné džusy včetně těch doma vyrobených
- všechny limonády včetně jejich dietních variant

MLÉČNÉ PRODUKTY A S TÍM SOUVISEJÍCÍ

- komerční sýrové pomazánky a další zpracované pomazánky
- kondenzované mléko
- pečené pudinky
- slazená smetana
- sušené mléko a sušená smetana do kávy
- zmrzlina a komerční, slazený mražený jogurt

TUKY

- Následující oleje a tuky jsou nezdravé samy o sobě, ale i jako přísady v jiných produktech.*
- průmyslově zpracované semenné a rostlinné oleje, jako např. bavlníkový olej, kukuřičný olej, rýžový olej, slunečnicový olej, světlíkový olej
 - hydrogenované nebo částečně hydrogenované tuky, např. máslové pomazánky, margaríny a ztužené tuky

BÍLKOVINY ŽIVOČIŠNÉ A ROSTLINNÉ

- masa konzervovaná s vysokou dávkou

- cukru (např. medem potřená šunka)
- sója
- značně průmyslově zpracované klobásy a lančmíty

SLADKOSTI

- cokoli z agáve
- cukr
- džem
- fruktóza
- komerčně nakládané potraviny s cukrem
- ovocné šťávy (a sirupy)
- ovoce v sirupu v konzervách
- sirupy
- slad
- umělá sladidla (aspartam, acesulfam K, sacharin, sukralóza)
- všechny cukrovinkové (ne tmavé) čokolády (včetně „proteinových“, „energetických“ a „snídaňových“ tyčinek)

VŠEOBECNÉ

- fast food (pokud tedy nevěříte značce a nejste si jisti obsahem ingrediencí)
- jakékoli potraviny s přidaným cukrem
- křupky a brambůrky
- sladká dochucovadla jako kečup, marinády a salátové dresinky

ÚVOD

JAK VYCHOVÁVAT SUPERDĚTI

O ČEM TO CELÉ JE? (ZKRÁCENÁ VERZE)

Super jídlo pro superděti je pokračováním titulu *Revoluce v opravdovém jídle*. Není ale knihou o Bantingu a stejně tak není průvodcem k tomu, jak zhubnout a obnovit své zdraví. Spíše takto:

***Super jídlo pro superděti je proklamace
proti cukru, proti rafinovaným sacharidům
a pro skutečné jídlo,
která má světu říct,
že chceme vychovávat děti takovým způsobem,
aby v budoucnosti nikdy nemusely hubnout.***

Tento vcelku odvážný záměr je zkrácenou verzí našeho příběhu. Čeká vás ještě více podobně odvážných (a na důkazech založených) doporučení, stejně jako tucty skvělých a lahodných receptů. K tomu se ale dostaneme. Zatím jsme vás na to chtěli jen připravit. Jste rodič a my jsme si vědomi toho, že čas stojí peníze. Tuto knihu jsme vytvořili s přáním, že vám pomůžeme vychovat zdravé děti.

O ČEM TO CELÉ JE? (NEZKRÁCENÁ VERZE)

Když vyšla *Revoluce v opravdovém jídle* v Jihoafrické republice v listopadu 2013, chtěli jsme tehdy začít jakousi revolucí ve stravování (o čemž taky napovídá samotný název). Tím Noakes, dlouhodobý obhájce „zpochybňování názorů“, byl předchozí tři roky dost slyšet ve své snaze upozornit na stále se zvyšující hromadu důkazů o tom, že současnou

epidemii obezity způsobuje klasická západní strava s nízkým obsahem tuku a vysokým obsahem sacharidů. Doufali jsme, že kniha plná přesvědčivých vědeckých argumentů a lahodných low-carb receptů změní způsob, jakým Jihoafričané přemýšlí o výživě a zdraví. *Když budeme mít štěstí, řikali jsme si, možná nám ji vytisknou i v zahraničí* a přispějeme tak svou troškou do mlýna celosvětové diskuse na toto téma.

Pokud bychom řekli, že fenomenální úspěch *Revoluce v opravdovém jídle* překonal naše nejdivočejší očekávání, stále bychom nebyli přesní. Ta kniha se prodávala jako na běžícím páse. Vyhrála cenu *Nielsen Bookseller's Choice Awards* poté, co téměř celý rok 2014 strávila na předních příčkách jihoafrických bestsellerů. A ve chvíli, kdy šla tato kniha do tisku, byla stále na vysokých příčkách prodejnosti, i dva roky po svém vydání.

Revoluce v opravdovém jídle se postupně stala součástí pravidelných novinových titulků – často vyvolávajících kontroverzi – a výraz „Banting“, který původně vznikl v 19. století, se vrátil do moderního slovníku. Najednou začaly po celé zemi vznikat Banting podpůrné skupiny, online Banting programy (včetně toho našeho), Banting menu, a dokonce i celé bantingové restaurace. Desítky tisíc Jihoafričanů měnily své zdraví k lepšímu změnou ve svém stravování. A *Revoluce v opravdovém jídle* byla vydána v dalších 21 zemích po celém světě.

Úspěch *Revoluce v opravdovém jídle* nás v mnohém překvapil a museli jsme si připomenout, že něčeho takového jsme přesně chtěli dosáhnout: opravdu se snažíme začít – a udržet – revoluci ve stravování. Takže jaký bude náš další krok?

Chtěli jsme samozřejmě dál bojovat za dobré tuky, v čemž také pokračujeme na realmealrevolution.com a se skvělými výsledky. Ale pokud chceme dosáhnout opravdového a dlouhodobého výsledku – s ohledem na fakt, že naším skromným cílem je vyléčit svět z obezity a s ní souvisejícími nemocemi – musíme na to jít chytře. Potřebujeme spíše než k léku přistoupit k prevenci.

Spíš než se (jen) snažit

**přeměnit nezdravé lidi
s nadváhou v hubenější
a zdravější verze jich samých,
nebylo**

**by lepší se postarat o to, aby se do bodu nadváhy
a špatného zdraví vůbec nedostali?**

Proto také vznikla kniha *Super jídlo pro superdětí*. Kniha, která – doufáme – pomůže přivést děti po celém světě na cestu k celoživotnímu zdraví. Viděli jsme tolik dospělých

lidí, kteří díky této stravě v posledním roce a půl prošli tolika změnami – shodili desítky kilogramů, po letech s nemocí se cítili jako znovuzrození a plní energie, běhali i jezdili na kole rychleji než kdy dříve. Naším cílem je zabránit tomu, aby si budoucí generace musely procházet tímto problémem. Spíš chceme, aby z nich už od počátku rostly zdravé a šťastné děti, kterými si také zaslouží být.

JONNO, KATE A PLECHOVKA KOLY

Ten určující moment, kdy jsem si uvědomil základní myšlenku *Super jídla pro superděti*, přišel vcelku krátce po začátku práce na této knize. Se svou ženou Kate jsme šli tehdy do nemocnice na ultrazvuk našeho prvního dítěte ve 13. týdnu těhotenství. Když se naše malá holčička (tehdy v bříšku spala) odmítla předvést naší ultrasonografce, ta navrhla, ať si Kate vypije krapet Coca-Coly, abychom to trochu rozhýbali. *Zajímavá rada od doktora*, říkali jsme si, ale doktorka si trvala na svém a tvrdila, že je to jediný způsob, jak dostat dítě do správné pozice na ultrazvuk.

Kate vypila jen pár loků, ale reakce byla ohromující. Během pár minut začala naše holčička dovádět, točit se v bříše dokola a odrážet se od stěn, prakticky podala svůj životní výkon. A ač bylo fantastické vidět své budoucí dítě trochu aktivní, nedovedl jsem přestat myslet na to, že: nasycená voda smíchaná s cukrem, trochou kofeinu a dalšími přísadami dokáže tohle?

Vzal jsem si z toho následující:

**Nenarozené dítě má nával,
když si jeho matka
dá jen pár loků perlivé limonády,
který se dá srovnat s tím,
když si dospělý člověk vezme dávku
PRVOTŘÍDNÍ DROGY.**

Tehdy mi došlo, jak moc citlivý je plod na to, co jeho matka jí a pije. A jak citlivé musejí být naše děti na to, co jedí a pijí. Něco jsem s tím musel udělat!

– JONNO PROUDFOOT

Filozofie *Super jídla pro superděti*

Globální výživa je v přechodné fázi. Po desetiletích rozšiřujících se objemů v pase a zhoršujícího se zdraví konečně začínáme docházet k tomu, že strava s nízkým obsahem tuků a vysokým obsahem sacharidů, kterou jsme po ty roky konzumovali, byla hlubokou a nesmírně drahou chybou, která negativním způsobem ovlivnila životy desítek milionů lidí. Jak bylo zdokumentováno v *Revoluci v opravdovém jídle* i jinde (a je shrnuto na straně 20), zdůvodnění, která nás vedla k demonizaci tuku, byla prostě celá špatně: prvotní studie byly ve své podstatě chybné a protichůdné; vítězné argumenty byly hnány spíš osobností argumentujících než fakty; a rady, které byly jako výsledek implementovány po celém světě, byly nakonec posilovány komerčním zemědělstvím a potravinářstvím. Exaktní věda byla pouhým přihlížejícím divákem.

Každý, kdo se dnes ponoří do této pochybné historie, musí být skeptický a zpochybňovat ty „převládající rozumy“ a rady, které jsou předávány z tolika konkurenčních platforem. Když nám studie naznačuje, že něco způsobuje něco jiného, měli bychom tomu věřit? Ale kdo tu studii sponzoroval? Jaký za sebou skrývá program? Jde o přesnou a neupravenou vědu, nebo jsou fakta zkreslena – z mnoha různých důvodů?

Stručně řečeno, jak máme vědět, jakými radami se řídit? A ještě konkrétněji, ve vztahu k této knize, jak máme přistupovat k dětské výživě, když výživa všeobecně je obor tak rozdělen různými způsoby myšlení a konflikty zájmů?

Dobré otázky. Obzvláště když se do diskuse přidá ještě otázka politiky moderního rodičovství. Z vědeckého hlediska existuje bahnitá morální oblast, kterou potřebujete překročit, když sbíráte data ohledně těhotných žen, kojenců a mladých dětí. Jednoduše je těžké realizovat studie, které vyvozují přesné příčinné (spíše než asociativní) závěry. A z hlediska sociálního mohou být rozhodnutí rodičů ve výchově dětí rozporuplná a kontroverzní i mezi nejbližšími členy rodiny a přáteli. Zkuste se třeba u večeře zeptat skupiny rodičů, co je lepší: přirozený porod nebo císařský řez, kojení nebo kojenecká výživa, intenzivní výchova matky nebo chůvy a opatrovníci, kteří matce pomáhají s tou vší námahou? Držíme vám palce při konverzaci, která bude následovat...

Podle našeho názoru nejsou tyto ani další otázky o tom, která z možností je „lepší“, ale o tom, že činíte informovaná rozhodnutí tak, abyste mohli ve své konkrétní situaci co nejvhodněji aplikovat prokázané vědecké závěry.

Mějte to na mysli a vězte, že

tady je to, co můžete čekat od *Super jídla pro superděti*:
nejlepší dostupnou vědu v oblasti dětské výživy
z co nejobektivnějšího hlediska,
která se snoubí s praktickým rádcem, jak ji
úspěšně implementovat (spolu s úžasnými recepty!).

Jako vědec, který během své kariéry sám vedl stovky studií, ale zároveň není jakýmkoli způsobem spojen s dětským potravinářským průmyslem, je Tim Noakes ideálním kandidátem na to, aby nabídl přesný přehled dostupných vědeckých argumentů, aniž by byl zaslepen jakýmkoliv subjektivními zájmy – jelikož v rámci množství nejdůležitějších aspektů dětské výživy existuje ve vědecké obci konsenzus. A vy jako rodič potřebujete vědět, jaký konsenzus to je, a také to, jak se marketing potravinářského průmyslu může snažit vám tato fakta skrývat.

Bridget Surteesová se zase specializuje na low-carb dětskou výživu a nabízí praktické rady podložené důkazy. A co je důležité, vše, co nabízíme, je prvotně motivováno praktickými aspekty rodičovství.

Z rozšířeného týmu šesti přispěvatelů pro tuto knihu mají už tři své děti a další tři byli během produkce této knihy v očekávání. Jsme si tudíž dobře vědomi toho, že všechny dobře míněné rady a vědci formulované stravovací plány pro těhotné ženy můžou ihned letět z okna v momentě, kdy jediné, na co máte chuť, je čokoládové mléko k obědu a cheesecake k večeři. Stejně tak víme, že existuje šance, že poté, co se pro svého dvouletého synka snažíte dřít a připravit mu výživné a vyvážené jídlo, si do toho váš miláček jednou kousne, nakrčí nos a bude požadovat ňami ňami zmrzlinku. My věříme tomu, že méně vystresovaný rodič znamená taky šťastnější a zdravější dítě. A také v to, že blaho matky (i otce) je možná ten nejdůležitější faktor při výchově šťastného a zdravého dítěte.

V souladu s tím budeme v *Super jídle pro superděti* velice přímočaří a řekneme vám, pokud jsou vědecké důkazy jednoznačné. A opravdu vám doporučujeme, abyste se těmito radami řídili, jak to jen bude možné. V jiných případech mohou být důkazy méně jednoznačné a navrhneme vám tedy cestu, kterou se můžete vydat. Kdykoli je to možné, nabídneme vám alternativy a vždycky se budeme snažit být co nejpraktičtější.

Celkově,

tohle je výzva pro dnešní rodiče.

Radíme vám, abyste se radikálně

odklonili od výživové ortodoxie, která v posledních

třech desetiletích vyprodukovala až zarážející počet

NEZDRAVÝCH DĚTÍ S NADVÁHOU.

Zatímco obhajujeme důležitá základní výživová stanoviska – viz text od str. 22 – naše hlavní pozice je taková, že byste se měli stále vzdělávat, protože je to dobré pro vás i pro vaše děti. Nenechte se svazovat konvenční moudrostí předchozí generace, jelikož je to zkrátka pohodlnější nebo proto, že „to bylo dost dobré pro vás, tak to musí být v pořádku pro vaše dítě“. Vždy se snažte činit rozhodnutí podložená co nejvíce informacemi. Vaším dětem to z dlouhodobého hlediska prospěje.

Co přesně znamená označení „odměna“?

Ještě než si řeknete, že jsme až moc diplomatičtí, pojďme si něco rovnou ujasnit: jsme absolutně proti cukru. Vědu si v tomhle případě nejde vyložit jinak. Cukr lemuje cestu k obezitě v dospělosti, metabolickému syndromu, cukrovce a celé řadě dalších zdravotních potíží, k nimž se dostaneme. Navíc nenabízí vůbec žádné nutriční výhody. Žádný z receptů v této knize neobsahuje přidaný cukr a největší i nejdůležitější radou této knihy je: *nepodávejte svým dětem cukr*. A hned za ní je tato: *nepodávejte svým dětem rafinované sacharidy*.

Jedním z vnímaných problémů s tímto přístupem je to, že se může zdát jako trochu lakomý a skrbílkovský. Co radost z jedení zmrzliny nebo porcování jahodového mléčného koktejlu? Dobrý rodič má přece jen na starosti zodpovědnou výživu, ale taky to, aby do života svého dítěte přinesl radost. Není to tak?

Tohle je přesně bod, v němž bychom chtěli změnit váš názor. Fakt, že máte vy jako rodič závislost na sladkém a největší radost pro vás představuje ten nejčokoládovější čokoládový dort, neznamená, že vaše dítě to musí mít stejně. Jinými slovy, vaše odměna plná cukru a sacharidů nemusí být i odměnou vašeho dítěte. Svoje dítě rozhodně neodměňujete, když mu dáváte budoucnost ve formě špatného zdraví. A pokud vyrostlo na stravě s nízkým obsahem cukrů (i rafinovaných sacharidů) a tím pádem se i vyhnulo sklonu k obzvláště sladkým jídlům, existuje mnohem větší šance, že si ten čokoládový dort stejně neužije tak moc jako vy.

Velkou radost ale může mít z mnohých jídel, kterými ho můžete při zvláštních příležitostech rozmazlovat (viz recepty od str. 226, kde nabízíme 40 stran věnovaných svačinkám, odměnám a jídlům na oslavy). Jediné, co musíte udělat, je předefinovat smysl odměny ve své vlastní mysli – protože vaše dítě je na začátku jako prázdný list papíru; neví, co je odměna, dokud mu to neukážete. Takže se snažte nepoužívat odměny jako nástroje pro vyjednávání při každodenních problémech. Zmrzlina v neděli s rodinou? To je odměna. Průmyslově zpracované exploze cukru po každodenních jídlech by se dítě neměly. Hrstka sušeného masa nebo miska jahod jsou v pořádku. Nebo třeba jídlo, které vaše dítě miluje, ale jeho příprava vám trvá déle. A možná to ani není jídlo: pokud jste už na konci svých sil a používáte poslední trik rodičovství – podplácení – možná to bude hračka, film nebo výlet na pláž. Zkrátka se zkuste vyhnout „odměňování“ dětí cukrem.

Čím dřív si uvědomíte,

**že čokoláda nebo krabice sušenek
NEJSOU ODMĚNOU,**

tím zdravější vaše dítě

ve zbytku svého života pravděpodobně bude.

REKAPITULACE REVOLUCE V OPRAVDOVÉM JÍDLE

Ještě než se podíváme na nutriční podstatu super jídla pro superděti, musíme si krátce proběhnout fakta probraná v *Revoluci v opravdovém jídle*. Poselství té knihy se dá shrnout nějak takto:

Kdysi bývali lidé všeobecně štíhlí a bez chronických onemocnění. S postupem moderní medicíny jsme se naučili, jak bojovat s infekčními nemocemi, a začali jsme žít déle. (Na začátku 20. století byla průměrná délka života 31 let, uprostřed století to bylo 48 let a dnes je to přes 70 let.¹) Další neinfekční onemocnění začala nabírat na významu a pozornost západního světa zaujaly především nemoci srdce a mrtvice – v současné době hlavní důvody úmrtí po celém světě.² Při snaze detekovat důvod, proč se onemocnění srdce tolik rozšířilo, se v padesátých letech minulého století do popředí dostal americký výzkumník Ancel Keys. Jeho teorie hlásala, že tato nemoc je způsobena zvýšenou hladinou cholesterolu v krvi, který byl zase způsoben vysokým příjmem tuku, obzvláště nasycených tuků, v potravě. Příčinou nemocí srdce byl tedy podle něj vysoký obsah tuku ve stravě. Toto byl základ jeho hypotézy o stravovacích příčinách srdečních onemocnění.

Jelikož lidé mohou konzumovat pouze tři makroživiny – bílkoviny, tuky a sacharidy – a protože bílkoviny jsou pro naše přežití zásadní a vyskytují se v tolika potravinách, rady, které z jeho závěrů nakonec vyllynuly, byly jednoznačné: jezte více sacharidů, méně tuků a ujistěte se, že tuky, které konzumujete, nejsou nasycené a nejsou živočišného původu.

Keysovy metody i jeho závěry byly kritizovány už jeho současníky. Aby ke svým závěrům došel, použil základní asociační studie (na rozdíl od příčinných) a rozhodujícím způsobem chybnou vědu; v některých případech udělal chyby, které se při průkopnických výzkumech v určitém oboru dají čekat; v jiných případech si jednoduše vyložil dostupná data tak, aby uspokojila jeho pevně předsudky. Nicméně Keys byl silnou osobností a on i jeho spojenci se pomalu a jistě dostali do popředí této debaty. I přes přesvědčivé argumenty proti jeho práci přicházející z několika různých stran byla v roce 1977 tato práce přijata jako základ pro *Stravovací cíle pro Američany (USDGA)*, které se v roce 1980 staly součástí americké vládní politiky. Američanům se tedy od té doby radilo, aby ze své stravy odstranili co nejvíce tuku a nahradili ho sacharidy. Šlo o vládní politiku, u níž se očekávalo dalekosáhlé zlepšení zdraví. Podobně jako tomu bylo u slavného *Poradního výboru pro kouření a zdraví* z roku 1964.

Stal se ale pravý opak.

Namísto toho se v posledních 35 letech objevila celosvětová epidemie obezity v čele s Američany a rozšiřující se ze země do země. Ta s sebou přinesla i katastrofální nárůst celé řady příbuzných chronických onemocnění. Podle Světové zdravotnické organizace se míra obezity od roku 1980 zdvojnásobila. V roce 2014 mělo 1,9 miliard dospělých nadváhu a 600 milionů z nich bylo obézních. Celé dvě třetiny dospělých Američanů mají nadváhu nebo jsou obézní a polovina z nich „má jedno nebo více chronických onemocnění souvisejících se špatnými stravovacími návyky a malou fyzickou činností,