



AKO NAKUPOVAŤ, VARIŤ  
A ROZMÝŠLAŤ O JEDLE INAK

Diana Uričková  
Andrea Vráblová  
Miroslav Karpaty

moderné  
paleo  
za 28 dní

IKAR

moderné  
paleo  
za 28 dní

Text © 2017 by Diana Uričková, Miroslav Karpaty  
Photos © 2017 by Andrea Vráblová, Tomáš Beňo,  
Alžbeta Vráblová, Jana Grznáriková, Andrej Madro  
Graphic design © 2017 by Zuzana Chmelová  
Slovak edition © 2017 by IKAR, a.s.

Všetky práva sú vyhradené. Nijaká časť tejto knihy sa nesmie reprodukovať, ukladať do informačných systémov ani prenášať v akejkoľvek podobe či akýmkoľvek spôsobom – elektronicky, mechanicky, fotokopírovaním, nahrávaním alebo inak – bez predchádzajúceho písomného súhlasu vlastníka autorských práv.

ISBN 978-80-551-6915-6

**AKO NAKUPOVAŤ, VARIŤ  
A ROZMÝŠLAŤ O JEDLE INAK**

Recepty na 4 týždne,  
praktické rady a zásady  
iného pohľadu na jedlo,  
chudnutie a zdravie

moderné  
paleo  
za 28 dní

**Diana Uričková**  
**Andrea Vráblová**  
**Miroslav Karpaty**  
odborná spolupráca  
MUDr. Eva Smíšková

**IKAR**







# OBSAH

NEZMIERTE SA S NADVÁHOU ANI S CHOROBOU ▶	8
ÚVOD ▶	10
Čo chcete teoreticky a čo chcete naozaj? ▶	10
Otestujte sa ▶	12
Štíhlosť nie je len estetická výhoda ▶	12
Čo je nutričná kvalita ▶	13
Tuky a sacharidy ▶	14
Vitamíny a minerály ▶	15
Antinutrienty ▶	16
Začiatok iného rozmýšľania ▶	17
Real food alebo skutočné jedlo ▶	18
Kvalita potravín ▶	18
Množstvo jedla ▶	20
Prečo sa ľuďom nedarí schudnúť? ▶	21
ZÁSADY PROGRAMU 28 DNÍ ▶	22
MODERNÉ PALEO: PÄŤ ZÁSAD STRAVOVANIA ▶	24
ZLOŽENIE JEDÁLNEHO LÍSTKA A REŠPEKTOVANIE SEZÓNNOСТИ ▶	26
ZÁSADY MODERNÉHO ZDRAVÉHO STRAVOVANIA ▶	33
MÝTY O STRAVOVANÍ ▶	34
NIEKOLKO PRAKTICKÝCH RÁD NA ÚVOD ▶	38
PRVÝ TÝŽDEŇ ▶	40
DRUHÝ TÝŽDEŇ ▶	74
TRETÍ TÝŽDEŇ ▶	106
ŠTVRTÝ TÝŽDEŇ ▶	135
DROBNOSTI NA NEVINNÉ MAŠKRTENIE ▶	163
PRÍLOHA 1: Zdravé otužovanie ▶	164
PRÍLOHA 2: Tipy na knihy a blogy ▶	167
PRÍLOHA 3: Cvičenie doma: v obývačke, na balkóne, na terase ▶	169
REGISTER ▶	171



# NEZMIERTE SA S NADVÁHOU ANI S CHOROBOU

Denne sa stretávam s civilizačnými chorobami, či už je to artériová hypertenzia, ateroskleróza, diabetes druhého typu alebo preťaženie pohybového aparátu vo forme artróz. Pravda, častejšie postihujú obézných pacientov. Dokonca existujú štúdie, ktoré poukazujú aj na zvýšený výskyt niektorých onkologických ochorení u ľudí s obezitou. A keďže v súčasnosti sa v spoločnosti vyžaduje dokonalý výzor častejšie ako kedykoľvek predtým, obézni ľudia a ľudia s nadváhou nezriedka trpia aj rozličnými duševnými poruchami.

Ako lekárka citlivo vnímam existenciu rozporuplných informácií o zdravom stravovaní na jednej strane a záplavou reklám na nezdravé potraviny a sladkosti na strane druhej. Je to naozaj pohroma, keď vidíme v časopise recepty na sladkosti, plné tuku a cukru, a hneď na ďalšej strane článok s návodom na zázračné schudnutie za 3, 5 alebo 10 dní.

Všímam si aj to, čo tvorí väčšinu nákupných košíkov ľudí v potravinách. Prevažne sú to nekvalitné, nutrične úplne chudobné, spracované, umelé potraviny. Je ich tam celá kopa a nad ňou sedí malé dieťa, v jednej ruke má sladký džúsik a v druhej keksík, piškótu či tyčinku. Veru, je to smutný pohľad.

Poznám však aj ľudí, ktorí z takéhoto kolotoča vystúpili. Nepodľahli diétnym trendom a falošným sľubom, ale pochopili, ako sa stravovať, hýbať a relaxovať. Získali úžitok na celý život, ktorý si teraz za nič na svete nedajú vziať. Mám pacientov, ktorí si uvedomili súvislosti, urobili zodpovedné rozhodnutia, schudli, zlepšilo sa im sebedomie, psychika, sú vitálnejší, ľahšie sa pohybujú, nejednému sa upravil krvný tlak, stabilizovala sa hladina krvného cukru. Mnohí moji pacienti sa pod odborným dohľadom časom dokázali medikamentózne liečby úplne zbaviť.

Preto zdôrazňujem, aby ste sa chudnutím a stravovaním zaoberali len vtedy, keď to myslíte úprimne. Chronickým držaním diét a nezmyselnými experimentmi môžete spomaliť svoj metabolizmus, ale bez jeho správneho naštartovania, ktoré nie je jednoduché, už hmotnosť zredukovať nedokázete. Podporiť činnosť metabolizmu si vyžaduje vskutku kvalitnú stravu s optimálnym zastúpením

mikro- a makronutrientov i pohybovú aktivitu, ktorá vedie k zvyšovaniu svalovej hmoty. Niektorí ľudia priberajú ľahšie, iní zase ľahšie chudnú. Mnoho informácií o nás a o tom, ako vyzeráme, máme v našich génoch. Rozhodnutiami, ktoré denne robíme, môžeme však do veľkej miery ovplyvniť, ktoré gény sa prejavujú a do akej miery.

Nezabúdajme na to, že ak dáme nášmu telu optimálnu, kvalitnú, skutočnú stravu, odmenou bude aj bezproblémové trávenie. Čoraz častejšie sa stretávam s tým, ako si na chronické tráviace problémy začíname zvykať. No bolesti brucha, nafukovanie, zápchy ani hnačky nie sú normálne a nemali by sme sa s nimi zmieriť.

Prajem vám, aby ste našli vlastný spôsob optimálneho stravovania aj vďaka nášmu programu 28 dní, ktorý vám objasní, ako vnímať potraviny, ako jednoducho a zdravo variť, aké jedlá konzumovať, aby ste sa neprejedali, aby vám dobre trávilo a aby ste sa po každej stránke cítili dobre.

**MUDr. Eva Smíšková**

internistka

## ČO CHCETE TEORETICKY A ČO CHCETE NAOZAJ?

Nijaká diéta nefunguje. Čím skôr sa s tým zmierite, tým menej sa budete trápiť. Držaním diéty môžete dosiahnuť zníženie hmotnosti, ale výsledok sa stratí, len čo sa vrátite k predchádzajúcim návykom. Predstavte si, že sa rozhodnete zvýšiť výkon a životnosť svojho vozidla tým, že mu začnete dávať kvalitnejšie palivo. O nejaký čas sa to prejaví, napríklad nižšou spotrebou, efektívnejším chodom motora, nižšou frekvenciou porúch. Asi je jednoduché pochopiť, že všetky tieto pozitívne zmeny sa pominú, keď sa vrátite k pôvodnému, menej kvalitnému palivu. Podobne to funguje aj s vaším telom. Chcete schudnúť alebo by ste chceli byť štíhli? Nie je to to isté.

Predpokladom úspechu je uvedomiť si, že ak chcete inak vyzeráť a ináč sa cítiť, budete musieť aj inak žiť. To znamená, že na jedlo by ste sa mali pozeráť iným spôsobom ako dosiaľ. Nejde o otázku pevnej vôle, ale o skutočnú prioritu. Ľudia, ktorí denne skoro ráno vstávajú, aby šli cvičiť, a venujú pozornosť tomu, čoedia, to nerobia preto, lebo majú pevnejšiu vôľu ako my ostatní. Robia to preto, lebo pocity, ktoré im prináša pohyb a dobré stravovanie, sú pre nich dôležitejšie ako príjemný pocit z leňošenia a maškrtenia.

Čo je pre vás naozaj dôležité? Hrdosť na svoje telo alebo zdravie? Čo je pre vás väčšou prioritou? Ak podvedome cítite, že vaše skutočné priority možno nie sú také, ako by ste chceli, dokážete ich vedome zmeniť?

Každý človek môže schudnúť, nie každému sa to však aj podarí. Úprimne sa zamyslite, či chcete naozaj schudnúť, alebo by ste azda len teoreticky chceli byť chudší.

V klinickej praxi sa častejšie stretávame práve s druhým postojom. Mnohí ľudia deklarujú, že chcú schudnúť, ale v skutočnosti to chcú len teoreticky. Niektorí očakávajú, že ak zaplatia za knihu, za zmenu jedálneho lístka či trénera, príde riešenie zvonku. Žiaľ, realita je taká, že kto chce schudnúť, musí za to prevziať zodpovednosť. Nikto to neurobí zaňho. Môže mu poradiť, viesť, odporúčať, merať, motivovať, chváliť i korigovať. Ale nikto zaňho neschudne.

Táto kniha nedokáže zmeniť vaše priority, ani vaše postoje. Vie vám však ukázať, že sa to s jedlom dá aj inak.

Jedlo nás má udržať živých a zdravých. Je tu na to, aby sme z neho mali potešenie, no nie na to, aby sme sa ním príliš zaoberali alebo trápili. Cieľom tejto knihy je poskytnúť vám niekoľko dôležitých informácií a ukázať praktickú cestu. Mali by ste sa naučiť vnímať jedlo inak ako doteraz, aby ste neboli otrokom diét, kalórií, kombinácií a časových obmedzení.



## OTESTUJTE SA

Body		0	1	2
1.	Ste spokojný s tým, ako vyzeráte?	áno	ako kedy	nie
2.	Ste šťastný?	áno	ako kedy	nie
3.	Máte každý deň dosť energie na aktivity, ktoré robíte?	áno	ako kedy	nie
4.	Máte kvalitný, hlboký a energizujúci spánok?	áno	ako kedy	nie
5.	Máte stabilnú hmotnosť?	áno		nie
6.	Mávate často (viac ako raz týždenne) chuť na jedlo alebo potravinu, o ktorých ste presvedčení, že sú nezdravé, ako sú cukríky, čipsy a podobne?	nie		áno
7.	Máte v rodine diabetes, vysoký krvný tlak, obezitu, reumatoidné ťažkosti, alergie?	nie	áno	
8.	Trpíte na nejaké autoimunitné ochorenie?	nie	áno	
9.	Trápi vás pálenie záhy, kŕče alebo bolesti pri trávení, pocity nafukovania, plného brucha, ťažoby, problémy s vyprázdňovaním, hnačky či zápchy?	nie	len veľmi zriedka	áno
10.	Zaujíma vás téma stravovania? Riešite, čo jesť a prečo? Všímate si spontánne články o diétach, štúdiách, vplyve stravy na zdravie?	nie	áno	
11.	Týka sa vás obezita, cukrovka, časté chrípky, alergie?	nie		áno
12.	Myslíte si, že sa stravujete optimálne?	áno	neviem	nie

**0 – 2 body: Blahoželáme, zavrite knihu a venujte sa niečomu inému.**

**3 – 6 bodov: Čítajte ďalej.**

**7 a viac bodov: Potrebujete zmenu, čím skôr a čím väčšiu, tým lepšie.**

## ŠTÍHLOSŤ NIE JE LEN ESTETICKÁ VÝHODA

Nie náhodou majú obézni ľudia častejšie aj ďalšie zdravotné problémy, ako sú cukrovka, vysoký krvný tlak, zápalové ochorenia, tráviace problémy, chronická únava, depresívne stavy, pokles životnej a sexuálnej energie. Samozrejme, aj obézny človek môže byť šťastný, málokto sa však vedome rozhodne priberať a tučniť.

Dnes máme k dispozícii nielen cenovo dostupné potraviny, ale najmä na každom kroku rozmanité lákadlá vo forme rýchleho občerstvenia s výraznou

chuťou, s vysokou kalorickou a nízkou nutričnou hodnotou. Väčšina z nich má z hľadiska metabolizmu ďalšiu zákernú nevýhodu: obsahuje veľa tukov a sacharidov. Kombinácia vysokého pomeru týchto dvoch makroživín sa v prírode vyskytuje dosť zväčne. Takéto potraviny a jedlá, napríklad pizza, sladké plnené pečivo, keksy, čipsy, väčšina cestovinových jedál, sú zradné v tom, že sa ich dokážeme veľmi ľahko prejesť. Malú alebo strednú pizzu zjeme v pohode na obed či večeru. Keby sme chceli skonzumovať rovnakú energetickú hodnotu v gréckom šaláte, asi by sa nám to nepodarilo, dokonca ani v prípade, že by sme naň použili veľa olivového oleja.

## ČO JE NUTRIČNÁ KVALITA

Konštantné prejedanie a nízka nutričná hodnota jedla spôsobujú v našom tele nerovnováhu. Priemerný človek denne prijme asi 1,5 kg potravy. Týchto približne 1500 gramov rozličných látok musí náš tráviaci trakt premeniť na to, čo naše telo potrebuje. V prvom rade, samozrejme, potrebujeme energiu, aby nám nebolo zima a vedeli sme sa hýbať a fyzicky fungovať. Energiu získavame z rôznych kombinácií makronutrientov: tukov, sacharidov a bielkovín.



Základným stavebným prvkov nášho tela sú bielkoviny, ktoré naše telo potrebuje dopĺňať, regenerovať, syntetizovať z aminokyselín (bielkoviny alebo proteíny sa skladajú z rozličných typov a pomerov aminokyselín). Pri bielkovinách je možné posudzovať ich kvalitu a komplexnosť podľa toho, koľko a akých aminokyselín obsahujú. Niektoré aminokyseliny si naše telo vie vyrobiť samo, iné musíme prijať z potravy. Tie, ktoré si nedokážeme vyrobiť, nazývame esenciálne aminokyseliny. Zdroje komplexných proteínov sú živočíšneho pôvodu (mäso, ryby, mliečne produkty, vajcia) alebo rastlinného pôvodu (koprný proteín, pohánka). Dlhodobý deficit konkrétnych aminokyselín môže spôsobiť rôzne zdravotné komplikácie, pokles výkonnosti, náladovosť, depresívne stavy, zníženú obranyschopnosť.

## TUKY A SACHARIDY

Pri tukoch a sacharidoch je dôležitý ich pomer. Z väčšiny dostupných klinických a pozorovacích štúdií vyplýva, že z hľadiska dosiahnutia a udržania si optimálnej hmotnosti sú najlepšie také zásady stravovania, ktoré minimalizujú jeden z týchto dvoch makronutrientov na úkor druhého, čiže buď vysokosacharidové, alebo vysokotukové „diéty“.

Táto kniha sa z viacerých dôvodov opiera o vysokotukové smery. Strava so zníženým obsahom sacharidov má niekoľko štatisticky významných výhod: je pre väčšinu ľudí ľahšie dlhodobo udržateľná, keďže obsahuje chuťovo uspokojivé jedlá. Nositeľom chuti je tuk – preto výrobcovia musia do nízkotučných jogurtov pridávať dochucovadlá, škroby a sladidlá, aby im dodali namiesto chýbajúceho tuku aspoň zdanie chuti. Samotný cukor, napríklad vo forme medu, nám až tak veľmi nechutí, kým ho neskombinujeme s tukom. Túto vlastnosť využívajú výrobcovia sladkostí a iných pochutín, kombinujú tuk s cukrom a vytvoria neodolateľnú chuťovku, ktorá je však nutričnou katastrofou.

Ďalšou výhodou stravy so zvýšeným obsahom tuku na úkor sacharidov je dlhodobý zdravotný prospech. Ak znížite obsah sacharidov na 100, prípadne iba 50 gramov denne, žiadne riziko nehrozí. Pri radikálnom vylúčení tukov však môžu nastať komplikácie. Niektoré druhy tukov, resp. mastných kyselín sú pre nás životne dôležité. Tzv. esenciálne mastné kyseliny si naše telo vyrobiť nedokáže. V tukoch sú rozpustné niektoré nenahraditeľné druhy vitamínov (D, A, K, E). Naše telo vie tuky využívať ako efektívny zdroj energie a ak ho to naučíme, bude vedieť ľahšie využiť aj prebytočné tukové zásoby.

Ak v našej strave obmedzíme bežné sacharidy, najmä sladkosti, a sekundárne cestoviny, pečivo a ryžu, dosiahneme to, že hladina nášho krvného cukru (glykémia) nebude tak výrazne kolísať. To znamená, že hlad začneme postupne pociťovať iným spôsobom. Nebude taký častý, ani taký nutkavý, nebude nám spôsobovať zhoršenie nálady, zníženie koncentrácie, nebude nám diktovať, že musíme hneď jesť. Jedlá bohaté na bielkoviny, zdravé tuky a vlákninu nás zasýtia komplexne a na oveľa dlhší čas.

## VITAMÍNY A MINERÁLY

Napriek tomu, že stále počúvame o zelenine a ovocí, mnohí z nás jedia šalát iba v hamburgeri a paradajky v kečupe. To však nestačí. Zelenina, ovocie, orechy, čiže potraviny, ktoré sme zbierali v prírode, v lese či na lúke, sú pre nás nenahraditeľné zdroje vitamínov, minerálov a antioxidantov. Z hľadiska hmotnosti by takmer polovicu nášho denného jedálneho lístka mala tvoriť zelenina. V letnej sezóne môžeme jesť viac aj ovocia. Najlepšie sú, samozrejme, naše lokálne druhy, ale z času na čas si jedálny lístok pokojne obohatme aj niečím exotickým. V zimnom období sa nemusíme vyhovárať na nedostatok čerstvej zeleniny, keďže ju môžeme konzumovať mrazenú alebo sterilizovanú.







## ANTINUTRIENTY

Veľmi často sa pri všeobecných odporúčaníach zabúda na túto dôležitú tému. Nestačí, ak potravina obsahuje kvalitné makro- a mikro-živiny. Zdraviu prospešná potravina by zároveň mala obsahovať čo najmenej antinutrientov. Medzi antinutrienty patria rozličné typy látok, ktoré sa môžu výrazne biochemicky odlišovať, no majú nepriaznivý vplyv na metabolizmus, pretože komplikujú trávenie, sťažujú vstrebávanie a využitie živín, zhoršujú zápalové procesy, narúšajú zloženie črevnej mikroflóry. Sú to látky, ktoré sa do potravín pridávajú pri ich spracovaní (napríklad chemické aditíva, farbivá, sladidlá, konzervačné látky), ale aj látky, ktoré sú normálnou súčasťou potravín. K prirodzeným antinutrientom patria napríklad lektíny, fytáty, oxaláty, niektoré saponíny, alkohol. Štatisticky najviac antinutrientov sa nachádza v obilninách, strukovinách, orechoch, kde plnia úlohu prirodzených konzervantov, ktorých úlohou je uchovať živiny obsiahnuté v zrne pre budúcu rastlinku. Niektoré antinutrienty sa dajú úplne alebo čiastočne eliminovať prípravou, namáčaním, varením, fermentáciou. Iné, ako napríklad glutén (lepok), sa tepelnou úpravou eliminovať nedajú. Antinutrienty nie sú jedy a netreba sa im za každú cenu vyhýbať. Dôležité je vedieť, ktoré potravinové kategórie obsahujú vysoké dávky antinutrientov a ich konzumáciu redukovať alebo zvoliť spôsoby spracovania na odstránenie veľkej časti antinutrientov.

## ZAČIATOK INÉHO ROZMÝŠĽANIA

Všetko s mierou je nezmysel. Predstavte si, že by alkoholikovi na začiatku liečby povedali, že má povolené iba jedno pivo a len raz týždne. Pravdepodobne by celý týždeň túžobne čakal na daný deň, ale časom by zrejme neostal iba pri pive. Kým si neosvojíme iný pohľad na jedlo, nebudeme riešiť výnimky. Navyše odporúčanie „všetko s mierou“ je nielen ťažko realizovateľné, ale aj alibistické, keďže človeku nedokáže dať uspokojivú odpoveď na to, ktorá miera je správna. O „všetko s mierou“ sa radi opierajú výrobcovia sladkostí a reťazce s rýchlym občerstvením. Je síce pravda, že v malej miere nám podobné potraviny neuškodia, no reálne rešpektovať malú mieru sa dá len vtedy, keď nie sme od nich závislí. Čiže najprv je nevyhnutné odvyknúť si. A ako každé odvykanie to nemusí byť príjemné. Ak sa s tým vyrovnáme na začiatku, bude to ľahšie. Ak ste sa dosiaľ prejedali a po každom jedle si dávali dezert, nebudeme vám falošne sľubovať, že zmena bude pohodlná a príjemná. Nebude.

Vôbec prvým krokom je bez výnimky vynechať všetky junk food a priemyselne spracované potraviny, ako sú keksy, cukríky, tyčinky, instantné jedlá, jedlá v prášku, hotové mrazené polotovary, čipsy, škatuľové džúsy. Prečo? Lebo majú katastrofálnu nutričnú kvalitu. Vo väčšine prípadov majú extrémne veľa kalórií a extrémne málo dôležitých nutrientov.

Pokiaľ ide o termín „spracované potraviny“, v angličtine sa ujal *processed food* na označenie potravín, ktoré sú upravené nejakou potravinárskou technológiou. Vo väčšine prípadov sa pod týmto označením myslia potraviny, pri ktorých spracovaní boli použité chemické aditíva alebo zdraviu potenciálne



škodlivé postupy. Aj fermentácia, varenie, namáčanie, nasolenie a podobne sú formou spracovania. Je však rozdiel medzi spracovaním, ktoré nutričnú hodnotu a kvalitu zachováva, zvyšuje alebo zlepšuje stráviteľnosť potravy, a spracovaním používaným skôr na (umelé) zlepšenie vybraných vlastností (chuť, farba) alebo predĺženie životnosti potravy. Nie vždy je ľahké zistiť, či konkrétna spracovaná potravina je v poriadku. Vždy tu platí istý relativizmus.

Ak v tejto knihe používame slovné spojenie „spracované potraviny“, myslíme tým také, pri ktorých bol použitý nevhodný postup (napríklad čiastočná hydrogenizácia tukov) alebo zdravu škodlivé umelé aditíva.

## REAL FOOD ALEBO SKUTOČNÉ JEDLO

Ozajstné jedlo je také, ktoré si pripravíte z reálnych surovín, nie z rozličných polotovarov. Jednoduchý test, čo je a čo nie je skutočné jedlo, pozostáva napríklad z otázky, či sa také niečo konzumovalo asi pred 200 rokmi. Ak áno, pravdepodobne ide o skutočné jedlo. Ďalšou pomôckou je podobnosť medzi jedlom a jeho zdrojom v prírode. Napríklad grilovaná cuketa sa dosť podobá na cuketu, ako ju vidíme rásť v záhrade, na rozdiel od tyčinky, ktorá obsahuje obrovské množstvo ingrediencií, a kým sa z nich stala tyčinka, prešli zložitým procesom. Ako vo všetkom, ani v tomto prípade nehľadajte čierno-bielu pravdu, úplne postačí trocha zdravého rozumu. Ozajstné jedlo pochádza predovšetkým z prírody (zo záhrady, z poľa, pastviny, farmy) a je spracované tak, aby sa v ňom zachovali živiny, prípadne sa zlepšila stráviteľnosť a zvýraznila chuť. Jedlo vôbec nemusí byť chuťovo asketické, aby bolo zdravé. Používanie kvalitných korenín a bylín je v poriadku. Našťastie aj gastronómia prechádza evolúciou, takže sa môžeme inšpirovať aj skúsenosťami profesionálnych šéfkuchárov.

## KVALITA POTRAVÍN

Buďme radi, že žijeme na Slovensku. Je tu dosť farmárov, pestovateľov a aj pomerne dobrá legislatíva, pokiaľ ide o kvalitu potravín. Kvalitné potraviny sú u nás oveľa dostupnejšie ako v mnohých iných krajinách a cenovo sa určite oplatia. Nemusia ani nevyhnutne byť v bio kvalite, často stačí zlatá stredná cesta.

