

DR. NADJA HERMANN

ideál krásy, nezdravé kardio, zrýchlenie metabolizmu,
obezita, anorexia, svaly, chudnutie,
set point, **ješ príliš málo**, **BMI**, šalát, *jojo efekt*,
črevné baktérie, *bez radosti*, ideálna hmotnosť,

AKO PREKONAŤ KLAMSTVÁ O CHUDNUTÍ

žiadne sacharidy, hlad, telo si robí zásoby, ovocie,
šikana, pôst, nízkotučné, **paleo**, prijatie
seba samého, **látková výmena**, kalórie, **cukor**,
sebavedomie, **zdravá strava**,
hmotnosť, *cholesterol*, *obezita*



AKO
PREKONAŤ
KLAMSTVÁ
O CHUDNUTÍ

DR. NADJA HERMANN

**AKO
PREKONAŤ
KLAMSTVÁ
O CHUDNUTÍ**


noxi

Dr. Nadja Hermann
Fettlogik überwinden

Copyright © Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin
Published in 2016 by Ullstein Taschenbuch Verlag
Translation © 2019 Henrieta Hatalová
Cover design © 2019 3H creative studio
Slovak edition © 2019 by NOXI s. r. o.
All rights reserved.

978-80-8111-509-7

Dôležité upozornenie pre čitateľov

Obsah tejto knihy bol overený a dôkladne spracovaný na základe prameňov, ktoré autorka považuje za dôveryhodné podľa jej najlepšieho vedomia a svedomia. Napriek tomu kniha nepredstavuje náhradu za osobné medicínske konzultácie. V prípade, že potrebujete medicínsku radu, kontaktujte, prosím, kvalifikovaného lekára. Autorka nezodpovedá za prípadné nepriaznivé následky priamo či nepriamo súvisiace s informáciami, ktoré tvoria obsah tejto knihy.

Kontakt pre prípadné otázky a podnety:
erzaehlmiralles@gmx.de

Obsah

Dôležité upozornenie pre čitateľov	4
Predhovor	5
Jem len 1 000 kcal denne, a nechudnem!	17
Ale ja naozaj jem len 1 000 kcal denne, a nechudnem!	20
Ale počítanie kalórií u mňa nefunguje!	24
Moja štíhla priateľka je oveľa viac ako ja!	25
Mám zničený metabolizmus!	31
Je nebezpečné málo jesť, nemáte potom žiadnu energiu a ubúda vám svalová hmota!	42
Zjedol/zjedla som len jedno jablko denne, a aj z toho som pribral/a.	47
Z chorôb alebo liekov sa môže priberať bez toho, aby ste za to mohli! (Aj môj lekár to povedal!)	55
Nadváha je z veľkej časti geneticky podmienená.	59
Črevné baktérie spôsobujú priberanie!	62
Po deťoch sa automaticky priberá. (Ženské klamstvá o chudnutí)	64
S pribúdajúcim vekom sa priberá, pretože sa spomaľuje metabolizmus.	67
Mám pomalší metabolizmus ako iní ľudia!	69
Nemôžem schudnúť, pretože nemôžem športovať!	71
BMI je nezmysel, moja hmotnosť to sú svaly!	75

Nadváha nie je až taká škodlivá!	79
Ale moje krvné hodnoty sú super!	81
A čo atléti s nadváhou?	83
Mierna nadváha je dokonca zdravšia ako normálna hmotnosť!	85
To, že nadváha súvisí s chorobami, nemusí ešte znamenať, že ich spôsobuje!	88
Chudí ľudia môžu taktiež ochorieť!	90
Kto tvrdí, že choroby spôsobuje naozaj nadváha?	93
Tuční ľudia majú zase menšie riziko osteoporózy!	120
Podľa paradoxu obezity majú ľudia s nadváhou pri niektorých ochoreniach väčšiu pravdepodobnosť prežitia!	121
Bod nastavenia (<i>set point</i>) určuje našu hmotnosť!	123
Zo 60% ľudí s nadváhou sotva môžu byť všetci „leniví“ alebo „nedisciplinovaní“!	125
Diétny priemysel nás len balamutí!	129
Poznám niekoho, kto s určitou diétou schudol naozaj veľa! Zmení váš metabolizmus a môžete jesť, koľko len chcete!	132
Zdravé jedlo je jednoducho príliš drahé! Nezáleží na tom, <i>koľko</i> zjem, ale čo jem!	136
Deväťdesiatpäť percent všetkých diét zlyhá!	138
Jojo diéty sú oveľa škodlivejšie ako tučnosť!	142
Telu musíte dať to, čo chce. Neustále obmedzovanie zdraviu škodí.	145
Pôžitok z jedla je pre mňa dôležitejší!	148
Aby ste chudli, musíte dodržiavať určité pravidlá!	152
Keby bolo chudnutie naozaj také jednoduché, boli by predsa všetci štíhli!	158
S pomocou XY môžete naštartovať váš metabolizmus.	160
Kto prestane fajčiť, nevyhnutne priberie.	166
Potraviny s negatívnymi kalóriami – jedzte viac, aby ste schudli!	169

Kto chce schudnúť, mal by jesť viac ovocia!	171
Z diétnych výrobkov sa priberá!	173
Počítať kalórie je choré a kazí to pôžitok z jedla!	179
Deň mám už aj tak pokazený.	184
Človek by mal za týždeň zhodiť maximálne pol kila!	188
Nemohla by som byť skutočne štíhla, nemám na to telesnú stavbu.	197
S „normálnou hmotnosťou“ by som bol len taký chudáčik. (Mužské klamstvá o chudnutí)	201
Moja nadváha ma neobmedzuje.	202
Keby som bol/a štíhly/štíhla, všetky moje problémy by boli preč.	209
Silový tréning? Ďakujem, nechcem byť príliš svalnatá! (Ženské klamstvá o chudnutí)	212
Odkedy športujem, pribral/a som – určite sú to svaly.	220
Skôr ako schudnem, musím najprv zistiť, prečo som tučný/á.	218
Robím všetko správne, ale už nechudnem.	226
Počítať kalórie je nezmysel, aj tak ich nemôžete spočítať úplne presne!	231
Nemôžem schudnúť kvôli svojej depresii.	232
Každodenné váženie nie je dobré!	240
Nadváha je choroba!	242
Bandáž žalúdka je jednoduché a rýchle riešenie.	246
Moja rodina, priatelia a známi si nemyslia, že by som mal/a schudnúť!	249
Problém nadváhy sa preceňuje (pre mňa to nie je obezita).	260
Lekári všetko zvaľujú na hmotnosť.	273
Človek veľmi rýchlo sklzne do anorexie!	278
Ľudia s nadváhou sú už dostatočne diskriminovaní!	285
Extrémne štíhly ideál krásy je „in“ až dnes!	291

Muži majú radi, ak na žene niečo je!	300
Ak niekto hovorí, že nadváha nie je atraktívna, je proti prijatiu vlastného sebaobrazu!	302
Keď schudnem, budem si konečne pripadať krásna.	308
Mňa sa to, našťastie, netýka...	315
Najťažšie je udržať si hmotnosť!	320
Teraz by som rád/rada poznal/a ešte zopár trikov! (Antilogika priberania)	327

Jem len 1 000 kcal denne, a nechudnem!

V jednom sa všetci zhodneme, každé telo potrebuje energiu, aby mohlo existovať. Ťažšie to už bude pri otázke, koľko by jej malo byť. Tu panuje veľmi rozšírená nesprávna predstava o obrovskom rozpätí spôsobenom metabolickými rozdielmi. Našu energetickú potrebu ovplyvňujú rôzne faktory, najmä telesná hmota a jej zloženie.

Malý apartmán potrebuje menej energie na vykurovanie ako štvorizbový byt. To isté platí aj pre menších a väčších ľudí. Osoba s menším objemom telesnej hmoty potrebuje menej energie, aby túto hmotu zabezpečila. Okrem toho, svalová hmota spotrebováva na svoje udržanie viac energie ako tuková, čo je porovnateľné s vybavením bytu. Svalová hmota sa podobá elektrickým spotrebičom, ktoré spotrebovávajú energiu pri používaní, ale trocha energie čerpajú aj v pohotovostnom režime. Naopak, tuková hmota vyžaduje len vyhrievanie a zásobovanie krvou.

Ženy majú z biologického hľadiska vyššie percento tuku a menej svalovej hmoty ako muži, a preto majú aj ženy rovnakej výšky a rovnakej hmotnosti menšiu energetickú potrebu.

Keď ide teda o to, koľko energie jedna osoba potrebuje, existuje stupnica s dvoma extrémami – najmenšiu spotrebu by mala mať malá žena, ktorá váži veľmi málo (= málo telesnej hmoty) a je veľmi málo aktívna (= málo svalovej hmoty a malá spotreba pri pohybe). **Najväčšiu spotrebu** by mal mať veľmi vy-

soký a veľmi ťažký muž (= veľa telesnej hmoty), ktorý je veľmi aktívny (= veľa svalovej hmoty a veľká spotreba v dôsledku pohybu).

V číselnom vyjadrení: Štyridsaťročná, 150 cm vysoká, neaktívna žena s hmotnosťou 45 kg má v prípade, že celý deň leží v posteli, energetickú potrebu asi 1 200 kcal za deň. Druhý extrém, dvadsaťročný, 200 cm vysoký a 100 kg vážiaci kulturista spotrebuje, naopak, 2 500 kcal za deň, dokonca aj keď sa práve nepohybuje – už len preto, že je potrebné zásobiť oveľa väčší objem hmoty.

Ak sa pozrieme na bežnú každodennú rutinu týchto osôb (neaktívna žena pracuje v sede v kancelárii a doma si ľahne na pohovku, zatiaľ čo kulturista je v aktívnom zamestnaní veľa na nohách a večer sa ešte venuje silovému tréningu), je rozdiel ešte väčší. Vtedy žena potrebuje približne 1 400 kcal, zatiaľ čo športovec sa môže dostať až na hodnotu vyššiu ako 4 000 kcal.

Tieto príklady sú však, ako už bolo povedané, extrémne. Väčšina ľudí má výšku niekde medzi 150 cm až 200 cm, váži viac ako 45 kg a nie je ani úplne neaktívna, ani nepatrí k vrcholovým športovcom. Donahoo a kol. skúmali v roku 2004 v jednej štúdii spotrebu ľudí v pokoji, čiže v prípade, že strávia deň v posteli. Rozdiel spotreby sa u asi 96 % ľudí pohyboval okolo 600 kcal a u 66 % dokonca len okolo 200 kcal. Väčšina ľudí teda nepotrebuje ani extrémne veľa, ani extrémne málo energie, ale relatívne priemerné množstvo.

Johnstone a kol. skúmali v roku 2005 viac ako 150 osôb a zistili, že aj osoba s najnižšou spotrebou v pokoji ešte vždy spáli viac ako 1 000 kcal. To znamená, že pri energetickom príjme nižšom ako 1 000 kcal rozhodne vždy dochádza k poklesu hmotnosti.

Dokonca aj malá, útlá a neaktívna žena by potom počas bežného dňa zjedla o 400 kcal menej, ako potrebuje. Kilogram tukovej hmoty zodpovedá asi 7 000 kcal, preto by táto žena schudla týmto spôsobom asi 2 kg za mesiac.

Ešte zreteľnejšie je to v prípade, ak žena nie je útla, ale má nadváhu. **So stúpajúcou hmotnosťou stúpa totiž aj spotreba energie.** Jednak je potrebný väčší objem svalovej hmoty, aby ste hmotnosť 100 kg preniesli z bodu A do bodu B ako v prípade 50 kg, a jednak musí byť, ako sme už spomínali, palivom zásobený väčší objem telesnej hmoty. Osoba s nadváhou má teda všeobecne vyššiu spotrebu energie ako osoba rovnakej výšky s bežnou hmotnosťou.

Ak neaktívna 150 cm vysoká žena váži namiesto 45 kg až 100 kg, jej denná potreba v pokoji nie je len 1 200 kcal, ale 1 750 kcal na deň (a pri miernej aktivite dokonca 2 000 kcal). Ak denne jedáva len 1 000 kcal, stráca týždenne už celý 1 kg hmotnosti. Pri dennej dávke 1 000 kcal alebo menej je chudnutie vzhľadom na to, čo už bolo povedané, vopred naprogramované. Pre väčšinu ľudí už táto redukcia na menej ako 1 500 kcal denne spôsobí trvalý pokles hmotnosti o niekoľko kilogramov mesačne.

Individuálna spotreba energie sa dá pomerne presne vypočítať pomocou vzorcov. Potrebujeme k tomu poznať len výšku, hmotnosť, pohlavie a približné údaje o každodenných aktivitách. Na internete nájdete aj potrebnú kalkulačku, stačí zadať do vyhľadávača „výpočet bazálneho metabolizmu“ alebo „BMR kalkulačka“. (Bazálny metabolizmus a BMR – Basal Metabolic Rate označujú to, čo vaše telo v pokoji potrebuje.) Samozrejme, tieto výpočty nie sú stopercentne presné, ale poskytujú takmer na 95 % presný odhad vašej dennej potreby energie.

Pravdepodobnosť, že sa pohybujete v rozmedzí 1 400 a 2 000 kcal na deň, je veľmi vysoká – ak však nepatríte k dvom spomínaným extrémom s veľmi malou alebo veľmi veľkou telesnou hmotou.

Záver: Väčšina ľudí potrebuje za deň oveľa viac ako 1 500 kcal, ale dokonca aj ľudia s extrémne malou spotrebou sa pohybujú výrazne nad 1 000 kcal. Nechudnúť pri príjme 1 000 kcal denne je teda nemožné.

Ale ja naozaj jem len 1 000 kcal denne, a nechudnem!

Mojím obľúbeným jedlom je – čo je v úplnom rozpore s klišé o tučných, ktorí sa živia rýchlym občerstvením – veľký miešaný šalát s rybou. Mala som ho často a vo svojom vnútornom kalorickom denníku som ho odhadla na približne 500 kcal. Keď som po rokoch prvýkrát všetko zvažila a spočítala skutočné množstvo kalórií, zistila som, že už len dressing s tromi lyžicami olivového oleja mal asi 300 kcal. Samotný šalát s paradajkami, uhorkou, paprikou a valeriánkou bol z hľadiska kalórií ešte v norme. Mozzarella jeho hodnotu podstatne zvýšila a ryba, ktorou bol pečený losos, spôsobila, že celková kalorická hodnota šalátu sa vyšplhala na takmer 1 500 kcal. Trojnásobok toho, čo som odhadovala – a čo pre malú útlú ženu predstavuje už celodennú potrebu!

Ľudia sa pri odhade kalorického príjmu skutočne ohromne mýlia. Ľudia s nadváhou majú sklon ju značne podhodnocovať. Štúdia Lichtman a kol. z roku 1992 skúmala tzv. ľudí „rezistentných voči diéte“. Títo ľudia uvádzali, že napriek kalorickému príjmu pod 1 200 kcal denne ich hmotnosť neklesala. Meranie spotreby energie ukázalo, že všetky tieto osoby sa pohybovali v rámci vypočítanej hodnoty spotreby (t. j. toho, čo predstavoval odhad pomocou už spomínaného vzorca pre výpočet bazálneho metabolizmu) – samozrejme, výrazne nad 1 200 kcal denne. Zároveň priemerný kalorický príjem vo výživovom denníku podhodnotili o 47 % (v každom prípade nie až tak ako v prípade môjho šalátového omylu, ale rozhodne výrazne), zatiaľ

čo stupeň svojej aktivity precenili o 51 %. Za príčinu svojej nadváhy považovali genetické dispozície a problémy so štítnou žľazou, zatiaľ čo svoje stravovacie návyky vnímali ako normálne.

V roku 2010 uskutočnili podobnú štúdiu Peitiläinen a kol. Tentoraz boli testované jednovaječné dvojčatá, z ktorých jedno malo normálnu hmotnosť a druhé bolo obézne. Dvojčatá si mali každý deň poznamenávať stravovacie a pohybové návyky seba a svojho dvojčaťa. Okrem toho prebiehali aj objektívne merania kalorického príjmu. Výsledok bol zaujímavý: správy dvojčiat uvádzali zakaždým porovnateľnú úroveň kalorického príjmu a pohybu. Obézne testované osoby sa domnievali, že sa stravujú a pohybujú podobne ako ich štíhle dvojča. Štíhle dvojčatá, naopak, uviedli, že ich obézny súrodenec jedol podstatne viac a menej sa pohyboval. Objektívne meranie potvrdilo, že súrodenci s nadváhou zaznamenali v priemere o 800 kcal nižší príjem potravy, zatiaľ čo svoj výdaj nadhodnotili približne o 450 kcal.

Ako však ukazuje Burtonova štúdia (2006), ľudia všeobecne zle odhadujú kalórie. Zatiaľ čo odhady v prípade nízkokalorických pokrmov ako kuracie prsia alebo sendvič s morčacím mäsom sú pomerne korektné (okolo 500 kcal), so zvyšujúcim kalorickým obsahom jedál sú odhady stále nepresnejšie. Pri jedle s 2 000 kcal sa odhady v priemere pohybujú tesne nad 1 000 kcal. Cestovinový pokrm s 1 500 kcal odhadujú opýtaní na približne 700 kcal. Extrémne vysokokalorické hranolčeky zapečené so syrom a s farmárskym dresingom, ktoré majú v skutočnosti 3 000 kcal na porciu, odhadli opýtaní v priemere len na približne 900 kcal.

Väčšina ľudí si nedokáže predstaviť, že jedna porcia jedla môže mať skutočne viac ako 1 000 kcal, podobne, ako som si ja nevedela predstaviť, že môj šalát mal 1 500 kcal.

V štúdií s dvadsiatimi ôsmimi osobami rôznych hmotnostných kategórií, ktorú uskutočnili Kroke a kol. (1999), sa len jedna jediná

osoba ocitla so svojim odhadom spotrebovaných kalórií v správnom rozmedzí. Muhlheim a kol. (1998) dokonca ukázali, že ľudia uviedli príliš nízky kalorický príjem aj vtedy, keď im už počas prípravy oznámili, že ich údaje sa budú dodatočne overovať. V takomto prípade síce počítajú trochu presnejšie ako ľudia, ktorí takúto informáciu nedostali, ale predsa len, množstvo kalórií podhodnocujú.

Dokonca aj tí, ktorí by to mali vedieť lepšie – výživoví poradcovia – nie sú schopní korektne uviesť výšku svojho kalorického príjmu. Champagne a kol. (2002) porovnávali počas jedného týždňa údaje od výživových poradkýň s údajmi od laikov.



Laici podhodnotili svoj kalorický príjem v priemere o 429 kcal, niektorí sa dokonca zmýlili o viac ako 1 000 kcal. Odborníčky boli v presnosti svojich údajov lepšie, no napriek tomu sa zmýlili o 223 kcal

denne, niektoré z opýtaných dokonca až o 800 kcal. Ak teda ani experti s dlhoročnou skúsenosťou nedokážu korektne odhadnúť svoj kalorický príjem, je to jasný signál, že vlastnému hodnoteniu sa v tomto bode všeobecne nedá veriť.

Krutou pravdou je, že každý, kto verí, že „vlastne ani tak veľa nejé“ a má z nevysvetliteľných dôvodov nadváhu, má problém s vnímaním, a nie s metabolizmom.