

PROF. DR. MED. BERND KLEINE-GUNK
ANNA CAVELIUSOVÁ | TANJA DUSYOVÁ

ZHUBNĚTE SE SIRTFOOD DIETOU

Jezte zdravěji a žijte lépe se sirtuiny



JEZTE LÉPE – KONDICE, ŠTÍHLOST A ZDRAVÍ DÍKY SIRTUINOVÝM POTRAVINÁM

CO MŮŽETE ZÍSKAT:

- zdravý způsob stravování bohatý na klíčové živiny
- více energie a vitality
- silný imunitní systém
- rozzářený, svěží vzhled
- skvělou figuru a udržení své vysněné váhy
- ochranu před záněty a rakovinou
- zdravé střevo
- viditelné omlazující účinky

SIRTFOOD DIETA

Striktní počítání kalorií je minulostí. Pokud ode dneška změníte své stravování a začleníte do svého jídelníčku více sirtuinových potravin, pomalu, ale jistě zhubnete a dokážete si také zcela jednoduše udržet svou vysněnou váhu. Odměnou vám bude mnoho zdravotních výhod ► **viz strany 20–27.**



ZMĚNA STRAVOVÁNÍ MÍSTO HLADOVKY

U mnoha redukčních diet dochází ke ztrátě svalové hmoty, která spaluje tuky, a po skončení hladovky se ztracená kila zase rychle vracejí – často doprovázená i kily navíc. Tuková tkáň roste a roste a skladba těla se zhoršuje. Tento bludný kruh bývá označován jako jojo efekt. S potravinami používanými v sirtfood dietě aktivujete sirtuiny (ochranné enzymy v těle), které způsobí pravý opak ► **viz strany 28–30:** metabolismus se nastartuje, svalová tkáň zůstane zachována, a je dokonce jednodušší vytvořit si nové svaly, obzvlášť pokud máte pravidelnou tělesnou aktivitu.

ZÁKLAD: PAUZY MEZI JÍDLY

Při hubnutí nám pomáhají správné potraviny, ale také delší pauzy mezi jídly. Mělo by jít minimálně o pět hodin. V těchto fázích půstu metabolismus spaluje cukr a tuk. Nezapomínejte však vždy pít dostatek nekalorických tekutin, jako je voda nebo čaj! Stimuluje se tím další spalování tuků. Zelený čaj navíc patří mezi mocné sirtuinové potraviny ► **viz strany 48–49.**





RYZÍ POŽITEK!

Sestavte si svůj individuální dvoutýdenní program podle svého gusta. Všechny recepty ► viz strany 79–121 jsou bohaté na lahodné sirtuinové potraviny: od lesních plodů přes kadeřavou kapustu a sójové výrobky až po červené víno a čokoládu. Všechny tyto potraviny stimulují spalování tuků a pomáhají vašemu zdraví. Zároveň jíte nízkosacharidově (low carb) a máte dostatek bílkovin. Díky tomu jste sytí a šťastní. Jde o jediný způsob, jak úspěšně a zdravě zhubnout. To je vědecky dokázáno! A pokud byste chtěli shazovat kila ještě rychleji, zařaďte jednoduše jeden extra sirtuinový den.

OMLAZUJÍCÍ BONUS

Na světě najdeme místa, kde lidé žijí déle a zdravěji než u nás, protože konzumují velké množství sirtuinových potravin, například na Sardinii nebo Okinawě – „ostrově stoletých“. Na italském ostrově je součástí jídelníčku dostatek ryb, avšak málo jiného masa, také hojnost ovoce a zeleniny a dále červené víno a olivový olej. Odrůda hroznů Cannonau, která se na Sardinii pěstuje, se vyznačuje obzvláště vysokým obsahem resveratrolu, který chrání buňky. Na Okinawě naproti tomu nehraje hlavní roli, co se konzumuje – oblíbené jsou zde řasy, sója a pití zeleného čaje –, ale v jakém množství. *Hara hachi bu* – „jez jen tolik, abys byl sytý na osmdesát procent“ – tak zní místní pravidlo.



PROF. DR. MED. BERND KLEINE-GUNK
ANNA CAVELIUSOVÁ | TANJA DUSYOVÁ

ZHUBNĚTE SE SIRTFOOD DIETOU

Jezte zdravěji a žijte lépe se sirtuiny



© 2017 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München
Czech translation copyright: © 2020 Grada Publishing, a.s.

TEORIE

Slovo úvodem 5

NOVÁ STRAVOVACÍ STRATEGIE 7

Nový stravovací program 8

Obžerství a jeho následky 8

„O střídém životě“ 9

Vědecky dokázáno 9

Jak funguje omezení kalorií 10

Bonus: Aktivátory sirtuinů 12

Jak působí sirtuinové potraviny 14

Princip hormeze 14

Stres, který léčí 15

Bonus: Xenohormeze 19

Výhody pro naše zdraví 20

Boj o přežití 20

Co způsobují sirtuiny 21

Anti-aging 22

Prevence rakoviny 25

Hormonální rovnováha 26

Hubnutí se sirtuinovými potravinami 28

Stimulace odbourávání tuků 28

Sirtfood dieta 30

Bonus: Přerušovaný půst 31

Princip pohybu 32

Jak spotřebovat více energie 32

Sport je (ne)zdravý 33

Doprovodný program 34

Bonus: Jak zůstat v pohybu 35



PRAXE

22 NEJLEPŠÍCH SIRTIUINOVÝCH POTRAVIN 37

Přehled sirtuinových potravin	38
Zdravé jedy	38
Jablka	39
Brokolice	41
Pohanka	43
Ořechy kešu	45
Chilli papričky	46
Zelený čaj	48
Kapusta kadeřavá	50
Borůvky	52
Maliny	54
Káva	56
Česnek	58
Kurkuma	60
Olivový olej	62
Petržel	64
Červené víno	65
Rukola	67
Čokoláda	68
Sója	70
Rajčata	72
Vlašské ořechy	73
Citrusové plody	74
Cibule	76



RECEPTY NA DVOUTÝDENNÍ PROGRAM 79

Začněte den s energií!	80
Dobrou chuť!	80
Bonus: Zásoby, část první	81
Bonus: Sirtuinové nápoje	89
Recepty na obědy a večeře	92
Jednoduše dobré!	92
Bonus: Zásoby, část druhá	93

OSTATNÍ

Věcný rejstřík	122
Rejstřík receptů	125
Tiráž	126



PROF. DR. BERND KLEINE-GUNK

gynekolog, expert
na omlazující
medicínu a výživový
specialista

ANNA CAVELIUSOVÁ

vědecká novinářka,
autorka knižních
bestsellerů
a požitkářka

TANJA DUSYOVÁ

gastronomická
novinářka, autorka
kuchařek a dlouholetá
redaktorka

„Stravování je ještě daleko důležitější, než se dosud předpokládalo. Díky speciálním potravinám můžeme nejen zhubnout, ale dokonce i změnit naše geny.“

PROF. DR. BERND KLEINE-GUNK



SLOVO ÚVODEM

Co je nejúčinnějším opatřením v oblasti omlazující medicíny? Na tuto otázku existuje jednoznačná odpověď: omezení kalorií. Jíst méně totiž znamená žít déle. Dosáhneme toho tak, že zmenšíme množství jídla, vynecháme některé pokrmy nebo se průběžně postíme. Všechny metody prodlužují život při dobrém zdraví, člověk kvůli nim však musí hladovět.

A to se většině z nás příliš nelíbí. Existuje nějaké východisko z tohoto dilematu? Od nedávna již ano. Nyní už totiž víme, že hladovění aktivuje v našem organismu enzymy oprav a dlouhověkosti, tzv. sirtuiny. Abychom je uvedli do chodu, není potřeba neustále se trápit s kručícím žaludkem. Celá řada složek různých potravin dokáže naše sirtuiny rovněž aktivovat.

Tyto tzv. sirtuinové potraviny znamenají revoluci výživové a omlazující medicíny, neboť spojují několik aspektů, které jsou pro naše zdraví zásadní: podporují odbourávání tuků, předcházejí chorobám ve stáří, chrání před rakovinou a prodlužují život.

Ukážeme vám, jak sirtuiny působí, jaké potraviny obsahují nejúčinnější aktivátory sirtuinů a jak je s pomocí chutných receptů nejlépe začlenit do vašeho stravování.

Dobrou chuť!

B. Klucero-Graub

Anna Cavallari

Tanja Dury



NOVÁ STRAVOVACÍ STRATEGIE

UŽ ZASE NOVÁ DIETA? KDEPAK, REVOLUCE!
KONEČNĚ ZNÁME KLÍČ K LEHČÍMU, ZDRAVĚJŠÍMU A DELŠÍMU
ŽIVOTU: ENZYMY NAZÝVANÉ SIRTUINY! PŘEČTĚTE SI,
PROČ PŘITOM POMÁHÁ I STRES A POHYB, JAKÉ MAJÍ
SIRTUINY ÚČINKY A JAK JE MŮŽEME AKTIVOVAT!

Nový stravovací program	8
Jak působí sirtuinové potraviny	14
Výhody pro naše zdraví	20
Hubnutí se sirtuinovými potravinami	28
Princip pohybu	32



NOVÝ STRAVOVACÍ PROGRAM

Všechno to začalo v 16. století tím, že jeden obchodník z Padovy měl ve zvyku až příliš bujaře slavit. Alvese Cornaro, přáteli přezdíváný Luigi, se vypracoval ke značnému majetku. Tehdejší třída kupců a směnárníků, která nově přišla k bohatství, velmi ráda slavila své úspěchy nevázanými oslavami. Luigi Cornaro byl jedním z těchto úspěšných renesančních lidí. A nenechal si ujit žádnou slavnost.

Obžerství a jeho následky

Už před čtyřicátkou proto měl Cornaro silnou nadváhu, trpěl dnou, kolikami a cukrovkou. Lékaři mu předpovídali, že pokud bude tímto způsobem žít i nadále, svých čtyřicátých narozenin se nedožije. A tak Cornaro sáhl k drastickým opatřením. Naordinoval si extrémně nízkokalorickou dietu. Trochu masa, ryby nebo kuřete se

zeleninou, většinou ve formě polévky, a to denně pouze v malém množství. Jedné věci se však Luigi nevzdal – tři skleničky červeného vína musel mít každý den.

„O střídém životě“

Radikální dieta dokázala nemožné:

Luigi Cornaro se zbavil nadváhy. Mnohem důležitější však bylo, že získal zpět i své zdraví a vitálnost. Ve věku jednaosmdesáti let napsal spis *Discorsi della vita sobria* („O střídém životě“). Tato kniha vyšla poprvé v roce 1558.

Až do své smrti ve věku devadesáti osmi let se Luigi držel pravidel stravování, která sám vyvinul. Zemřel jako jeden z nejbohatších lidí Padovy – a nejspíš také jako jeden z nejstarších. Z jeho knihy se stal celosvětový bestseller – první a nejlivnější příručka o dietě a anti-agingu ve světových dějinách. Nová vydání byla publikována po mnoho dalších staletí, poslední z nich v roce 1980.

Vědecky dokázáno

K nejzapálenějším čtenářům Cornarova spisu patřil mladý americký profesor výživy Clive McCay. Jako první vědec sestavil plán, jak Cornarovy úžasné výsledky přezkoumat pomocí pokusu na zvířatech. Své závěry vydal roku 1935 v časopisu *Journal of Nutrition*. Tato studie je dnes považována za jeden

z největších průlomů v oblasti výživy a výzkumu stárí.

Skutečnost, že krysy žily výrazně déle, když dostávaly méně potravy, vzbudila rozruch. Zpráva se objevila v týdeníku *Time Magazine* a Clive McCay byl zván do mnoha talkshows. McCayovy výzkumy byly znovu objeveny v osmdesátých letech minulého století. Nespočet vědeckých týmů přezkoumával jeho výsledky. Na co přišli? Všem organismům – od pekařského droždí až po makaky – přineslo omezení kalorií užitek.

Experiment Biosféra 2

Jedna otázka však zůstávala nezodpovězená. Funguje to i u lidí? Příležitost provést pokus na lidech za kontrolovaných podmínek se naskytl v září roku 1991. Skupina osmi dobrovolníků tehdy vstoupila na základnu *Biosféra 2* v arizonské poušti.

INFO

NAVZDY MLADÝ

Clive McCay jednoznačně prokázal, že krysy, kterým snížil příjem potravy přibližně o 30 procent, vykazovaly o 50 procent vyšší očekávanou délku života. Koncept omezení kalorií byl na světě. V kostce zněl takto: méně jíst – déle žít.



Při experimentu *Biosféra 2* byl v americké Arizoně vytvořen uzavřený ekosystém.

Svým způsobem šlo o jakousi vesmírnou stanici na Zemi. Cílem pokusu bylo vytvořit umělé životní prostředí, v němž by se malá skupina lidí mohla po několik let zcela samostatně uživit a kde by mohla hospodařit. Pokud by se to podařilo v arizonské poušti, mohlo by se to povést i na Marsu. Vedoucím skupiny byl Roy Walford, vědec, který se zajímal o koncept omezení kalorií. Dalo se předpokládat, že jídla v *Biosféře 2* nebudou

právě bohatá na živiny. Všichni dobrovolníci zároveň podstupovali intenzivní pravidelná vyšetření. Brzy se ukázalo, že „ne právě výživově bohatá jídla“ bylo ještě velmi nadnesené označení. V *Biosféře 2* se vlastnoručně pěstovanému ovoci a zelenině dařilo výrazně hůře, než se předpokládalo. A také několik málo slepic, které zde žily, si dávalo se snášením vajec na čas. Z plánovaného kaloricky redukovaného stravování se stala dlouhá a trýznivá hladovka.

Co však obyvatele *Biosféry 2* přivedlo psychicky na pokraj sil, to očividně prospělo jejich tělům. Všichni velmi výrazně zhubli, ale přesto neztratili svou výkonnost. Pravidelně zkoumané vzorky krve navíc ukázaly, že všechny „biomarkery dlouhověkosti“ měly optimální hodnoty. Dva roky omezení kalorií zapůsobily na všechny účastníky jako pramen mládí. Konečně tu byl důkaz, že i lidé mohou mít užitek ze sníženého příjmu kalorií. Nakonec jsme tak měli jednu dobrou a jednu špatnou zprávu. Ta dobrá zněla: omezení kalorií funguje i u lidí. A ta špatná: člověk musí méně jíst.

Jak funguje omezení kalorií

Aby mohla být tato znalost použitelná i pro běžného člověka, bylo zapotřebí najít řešení tohoto dilematu. A to se začalo postupně rýsovat. Nejprve však bylo nutné vyřešit úplně jinou otázku – jakým způsobem vlastně omezení kalorií působí?

Objev genu Sir2

Australský biolog David Sinclair jakožto mladý badatel objevil v kvasinkách pozoruhodný gen, který houbám pomáhá nastavit jejich látkovou výměnu na ztenčující se nabídku potravy a přežít tak v obdobích nedostatku výživy. Tento gen dostal označení Sir2 (*Silent mating type information regulation 2*). Vzrušení vzrostlo, když se ukázalo, že přítomnost proteinů podobných genu Sir2 lze prokázat ve všech organismech, včetně člověka. David Sinclair, dnes profesor genetiky na Harvardské univerzitě, plně soustředil svou práci na výzkum těchto enzymů, které se mezitím začaly označovat jako sirtuiny. V roce 2003 zveřejnil v odborném časopisu *Nature* průlomovou studii. Dokázal, že právě tyto sirtuiny jsou aktivovány při omezení kalorií: během nedostatku potravy přepnul enzymy celý metabolismus do jakéhosi módu přežití – ten se neomezuje jen na to, aby vystačil s menším množstvím energie, ale také způsobuje, že se buňky podrobí rozsáhlému programu údržby a oprav. Poškození DNA se opravila, buněčné organely byly opět v pořádku. Znamenalo to, že období hladu lze nejen přežít, ale také je po něm organismus v lepší formě a zdravější než předtím. A že díky tomu žije déle. Dají se však tyto enzymy oprav a dlouhověkosti – sirtuiny – aktivovat i bez hladovění?

Sinclair přišel s odpovědí i na tuto otázku. Jeho tým prozkoumal desítky tisíc látek, aby zjistil, zda jde o „aktivátory sirtuinů“. Jedním z vysoce účinných aktivátorů sirtuinů je resveratrol ► **viz strana 16**, sekundární rostlinná látka vyskytující se ve slupce hroznů. Následovalo několik studií, které jeho účinky potvrdily. Ryby žily déle, když jim byl do potravy přidáván resveratrol. Tlusté myši, jimž byl do krmení dán resveratrol, nedostaly cukrovku a žily stejně dlouho jako jejich hubení druhové. Věda a média byly nadšené. Sinclair objevil první sirtuinovou potravinu.

INFO

CO JE TO ANTIOXIDANT

Antioxidanty jsou nejučinnějšími prostředky proti volným radikálům. Ty poškozují buňky a vznikají převážně v mitochondriích jako odpadní produkty tělesné výroby energie, ale také kvůli UV záření, lékům, znečištěnému prostředí, výfukovým plynům a stresu. Následkem může být oxidativní buněčný stres, který urychluje procesy stárnutí a způsobuje onemocnění.