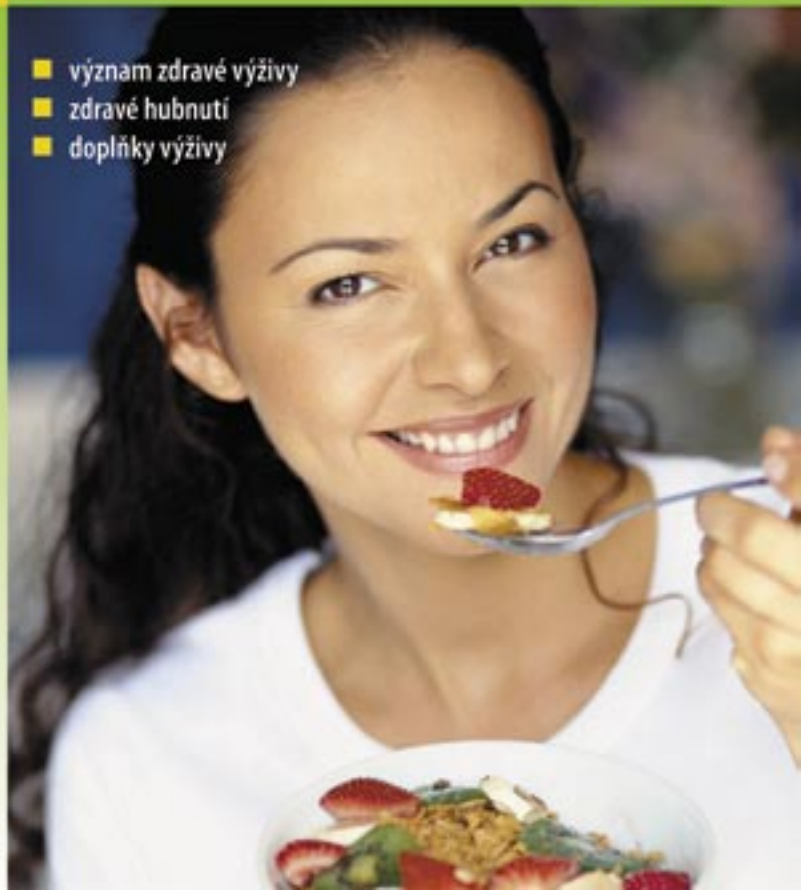


Zdravá výživa a hubnutí

v otázkách a odpovědích

Václava Kunová

- význam zdravé výživy
- zdravé hubnutí
- doplňky výživy



Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umístování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.



Zdravá výživa a hubnutí

v otázkách a odpovědích

Václava Kunová



Václava Kunová

**ZDRAVÁ VÝŽIVA A HUBNUTÍ
V OTÁZKÁCH A ODPOVĚDÍCH**

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400
www.grada.cz
jako svou 2264. publikaci

Odpovědná redaktorka Mgr. Jitka Straková
Sazba a zlom Antonín Plicka
Počet stran 128
Vydání 1., 2005
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2005
Cover Photo © profimedia.cz/CORBIS

ISBN 80-247-1050-1 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6493-1 (elektronická verze ve formátu PDF)
© Grada Publishing, a.s. 2011

/ Obsah

/ Úvod	7
/ 1 Výživa a zdraví	9
/ 2 Zelenina a ovoce	15
/ 3 Mléko, mléčné výrobky, maso, ryby, vejce	19
/ 4 Pečivo	25
/ 5 Tuky	29
/ 6 Sladkosti a pochutiny	35
/ 7 Tekutiny a pitný režim	39
/ 8 Alternativní výživové směry	43
/ 9 Doplnky výživy	45
/ 10 Obezita a její příčiny, měření stavu výživy	49
/ 11 Metody hubnutí	51
/ 12 Hubnutí v praxi	61
/ 13 Hubnutí a pohybová aktivita	69
/ 14 Problémy spojené s hubnutím	73
/ 15 Těhotenství, kojení a návrat k normální hmotnosti	77

/ 16 Udržení hmotnosti – optimální příjem a výdej energie	79
/ 17 Ostatní dotazy	81
/ 18 Jak upravit jídelníček?	85
1. <i>Proč nehubnu?</i>	85
2. <i>Chci trochu zhubnout, ale nemám na nic čas...</i>	87
3. <i>Přizpůsobit se věku neznamena hladovět.</i>	89
4. <i>Práce je důležitější než zdraví?</i>	91
5. <i>Nechci, aby dcera dopadla jako já...</i>	94
6. <i>Potřebuji přibrat.</i>	96
7. <i>Miluji čokoládu.</i>	99
8. <i>Jak jíst zdravě v těhotenství a příliš nepřibrat?</i>	102
/ 19 Výživa v číslech	105
<i>Základní živiny</i>	105
<i>Body mass index, příjem energie</i>	105
<i>Základní funkce a denní doporučené dávky vitaminů a minerálních látek</i>	106
<i>Nejlepší zdroje bílkovin v potravinách</i>	110
<i>Obsah cholesterolu v potravinách</i>	111
<i>Obsah vlákniny v potravinách</i>	112
<i>Glykemický index potravin</i>	113
<i>Obsah vápníku v potravinách</i>	115
<i>Obsah sodíku v potravinách</i>	115
<i>Obsah sodíku v minerálkách na českém trhu</i>	117
<i>Obsah vody v potravinách</i>	117
<i>Obsah purinů v potravinách</i>	118
/ Příloha – kontakty a užitečné adresy	121
/ Literatura	125

/ Úvod

Souhrn otázek a odpovědí na téma zdravá výživa a hubnutí je odrazem skutečnosti, že teorie a praxe jsou dvě různé věci. Zatímco obecná informovanost o výživě stále narůstá, řada lidí má problém, jak uskutečnit zdravé změny v jídelníčku ve víru každodenního života. Starosti, které jsou na první pohled důležitější, často ubírají člověku energii, kterou je těmto změnám zapotřebí dopřát. Situaci ještě komplikuje nepřehledná změť informací publikovaných ve všech možných tiskovinách, které jsou vytrženy z kontextu a mnohdy si navzájem odporují.

Výběr typických dotazů pro tuto knihu kopíruje četnost zájmu o jednotlivá výživová témata. Nejvíce lidí má starosti s nadbytečnými kilogramy. Naštěstí stále stoupá procento těch, kteří chtějí zhubnout, ale nikoli za cenu poškození zdraví. Proto se nejvíce dotazů týká toho, jak jíst zdravě a přitom hubnout.

/ 1 Výživa a zdraví

? Jak by měl vypadat úplně normální jídelníček člověka bez jakýchkoli zdravotních obtíží?

Jídelníček by měl být vyvážený ve všech směrech, není dobré jíst jen některé druhy potravin, i když by se jednalo o potraviny s mnoha pozitivními vlastnostmi. Každý den bychom měli (pokud možno) sníst:

Minimálně 500 g zeleniny: Nejvhodnější jsou čerstvé saláty. Čím více druhů zeleniny se v jídelníčku vyskytne, tím lépe bude vaše tělo zásobeno vitaminy, minerálními látkami a vlákninou. Zelenina je také schopna účinně bojovat proti nežádoucím volným radikálům, a snižovat tak riziko srdečně-cévních i nádorových nemocí. Každý druh zeleniny obsahuje jinou účinnou látku a jejich společným působením se preventivní působení zesiluje.

Přibližně 200 g ovoce: V zimním a předjarním období jsou výhodné citrusové plody, jinak lze vybírat jakékoli sezónní ovoce. Může být skvělým moučníkem, který uspokojí i nejnáročnějšího labužníka. Přitom je stejně jako zelenina plné vitamínů, minerálních a dalších látek, které dále zlepšují obranyschopnost organismu nejen vůči infekčním, ale i mnohem závažnějším civilizačním chorobám.

Mléčné výrobky v množství 300–500 g: podle toho, zda upřednostníte mléko nebo jogurty či sýry. Mléčné výrobky jsou zdrojem kvalitních bílkovin, vitamínů a zejména nedostatkového vápníku.

Maso v množství 100–300 g: Na spodní hranici udaného rozmezí je maso hovězí nebo vepřové, na horní hranici rybí, mezi tím je drůbeží; ideální „výskyt“ ryb ve zdravém jídelníčku je dvakrát týdně.

Pečivo v množství 2–4 kusy: Přednost je třeba dávat celozrnnému pečivu, pokud potřebujete snížit tělesnou hmotnost, pak raději jen 1–2 kusy denně.

Přílohy: brambory, rýže, těstoviny – stačí 1–2 porce.

Tuky: 1–2 polévkové lžíce (nejlépe olivový olej). Jsou zdrojem nenasycených mastných kyselin, které organismus potřebuje. Olivový olej je vhodný na zeleninové saláty nebo jej lze přidat do hotových jídel.

Ořechy: 20–50 g. Raději ne slané buráky, jinak jsou skvělým zdrojem vitamínu E a přispívají k prevenci kardiovaskulárních chorob.

? Co bychom měli dávat dětem na svačinu do školy?

Dítě by mělo ve škole během dopoledne doplnit:

1. Tekutiny: Ideální je voda nebo lehká minerálka (s nižším obsahem sodíku) nebo džus ředěný vodou. Kompromisem může být voda se sirupem bez konzervačních látek a barviv (pokud je dítě zvyklé na sladké pití, množství sirupu lze pokaždé o něco snížit).
2. Živiny (bílkoviny), sacharidy s nižším glykemickým indexem (tak, aby byla co nejméně hladina cukru v krvi, při výkyvech glykemie může být zhoršená pozornost a vstřípivost nových informací) a malé množství zdraví prospěšných tuků, vitaminy, minerální látky a vlákninu.

V žádném případě nestačí dát dítěti jen ovoce nebo zeleninu, a to ani v případě, že má sklon k nadváze.

Tipy na svačiny:

Ideální je plastová krabička naplněná různými druhy nakrájené zeleniny nebo ovoce, plátek celozrnného chleba s pomazánkou z tvarohu a bylinek nebo

- žitný chléb s rybí pomazánkou a velkým kusem červené papriky
- 200–300 ml jogurtového mléka a celozrnný rohlík a jablko
- ovocný jogurt a banán

Dobrým kompromisem je chléb typu Šumava potřeny rostlinným máslem, plátek drůbeží šunky, list salátu

nebo

- chléb s tvarohovým sýrem, kolečko papriky
- chléb, rostlinné máslo, sýr typu Eidam, kus salátové okurky

Výjimečně by měl tvořit svačinu bílý rohlík s máslem a salámem, sušenky, oplatky.

Příprava svačiny se může zdát náročná, ale jde jen o zvyk. Rozhodně se pár minut věnovaných přípravě jídla bohatě vyplatí. Svačinu je možno udělat den předem pro celou rodinu. Mnoho žen i mužů má v průběhu pracovního dne problém sehnat něco vhodného k jídlu, často nejí celé dopoledne, což přispívá mimo jiné ke vzniku nadváhy. Příprava svačin „hromadně“ pro všechny členy domácnosti by pak byla velmi efektivní.

Obsah vápníku v potravinách

Potravina	Obsah vápníku (mg/100 g)
mléko plnotučné	122
mléko polotučné	123
mléko nízkotučné	126
tučný tvaroh	73
tvaroh bez tuku	101
kysaná smetana	80
kefír	120
jogurt bez tuku	120
jogurt 1,5 % tuku	115
Eidam 30 % tuku v sušině	800
Eidam 45 % tuku v sušině	680
Ementál	1020
Gouda	820
Roquefort	662
Mozzarella	450
Mascarpone	60
Camembert	600
Parmezán	1290

Obsah sodíku v potravinách

Potravina	Obsah sodíku (mg/100 g)
obiloviny	
pšeničná mouka	1
žitná mouka	1
kukuřice	6
rýže	6
ovesné vločky	7
těstoviny neuvažené	5–32
müsli směsi	15–155
bageta	418
knackebrot	463
žitný chléb	523
pšeničný chléb	553

celozrnný chléb se slunečnicovými semínky	590
cornflakes	938
slané preclíky	1790
pochutiny	
hořčice	1307
olivy naložené zelené	2100
olivy naložené černé	3288
ovoce	
všechny druhy	1–3
zelenina, houby	
ledový salát	2
paprika	2
brambory	3
cuketa	3
rajčata	3
žampiony	6
brokolice	19
mrkev	60
nakládaná kukuřice	209
nakládané okurky	960
mléko a mléčné výrobky	
smetana	40
jogurt	48–50
mléko	48–50
mléko do kávy 10 % tuku	128
sýry	
Cottage	400
Mozzarella	500
Eidam	520
Parmazán	600
Čedar	632
Brie	640
Romadur	1230
tavené sýry	1260
Feta	1272
maso, ryby	
maso drůbeží, hovězí, vepřové	38–90
ryby	43–120

tuňák v oleji	291
jádrová paštika	738
šunka	960–1400
špekáčky	1190
kaviár	1940
herink slaný	5930
tuky	
olej	1
ostatní	
ořechy	2–60
čokoláda	80
majonéza	390–481

Obsah sodíku v minerálkách na českém trhu

Minerální voda	Obsah sodíku (mg/1 liter)
Evian	5
Magnesia	5
Vittel	7
Ondrášovka	40
Mattoni	72
Korunní	103
Hanácká	416
Poděbradka	509

(Doporučený denní příjem sodíku je 2000 mg.)

Obsah vody v potravinách

Potravina	Obsah vody (g/100 g)
bramborové chipsy	2,3
sušenky	5
vlašské ořechy	5
cornflakes	6
ovesné vločky	13
sušené meruňky	17
hrozinky	26

bageta	30
parmezán	30
džem	35
čedar	36
chléb	40
hranolky	43
černé olivy	44
šunka	42–62
eidam	49
tuňák v oleji	52
mozzarella	57
kuřecí prsa	71
vařená rýže	73
banány, vejce	74
zelené olivy	75
brambory	78
jablka	84
meruňky, mrkev	86
mandarinky	87
mléko, jogurt	88
jahody	90
paprika	91
meloun, rajčata, žampiony	94
hlávkový salát	95
okurka salátová	96,5

Obsah purinů v potravinách

Potraviny s vyšším obsahem purinů je nutno omezovat při onemocnění dnou nebo při zjištění zvýšené hladiny kyseliny močové (může být předstupněm dny).

Potravina	Obsah purinů (mg/100 g)
maso, uzeniny	
vepřové	48
telecí	48
skopové	46
hovězí	40
kuřecí	40

králíčí	38
zvěřina	35–39
anglická slanina	25
šunka	24
vnitřnosti	
telecí brzlík	400
játra	95
ledvinky	80
jazyk	55
ryby	
sardinky	120
sleď	69
pstruh	56
kapr	54
štika	48
losos	22
mléko, vejce	
žloutek	5
vejce	2
bílek	1
mléko	1
tuky, ořechy, kakao	
kakaový prášek	1900
lískové ořechy	10
mandle	9
vlašské ořechy	8
mouka, pekárenské výrobky	
ovesné vločky	30
celozrnný chléb	14
bílé pečivo	8
žitná nebo pšeničná mouka	0
brambory, luštěniny, zelenina; houby	
zelený hrášek	80
čočka	70
hrách	45
fazole	44
špenát	23
chřest	14

celer	10
květák	10
červené zelí	8
brambory	6
kapusta	6
ředkvičky	6
bílé zelí	5
červená řepa	5
fazolevé lusky	5
hlávkový salát	5
kedlubny	5
rajčata	4
reveň	4
okurky	3
pór	3
mrkev	2
cibule	1
houby	5
ovoce	
jahody	5
borůvky	2
hrušky	1
jablka	1
švestky	1
hroznové víno	1
pomeranče	1
meruňky	0

/ Příloha – kontakty a užitečné adresy

Společnost pro výživu

Sdružuje odborníky z oblasti potravinářství, lékařství, biochemie, nutriční terapeutiky a pracovníky z provozů veřejného stravování. Společnost s nejdelší tradicí u nás v problematice výživy (od roku 1945). Členem se může stát kterýkoli zájemce o problematiku zdravé výživy.

Soběslavská 40, Praha 3

telefon: 267 311 280

www.spolvyziva.cz

Fórum zdravé výživy

Fórum zdravé výživy tvoří odborníci s aktivním zájmem o problematiku výživy. Lékaři, potravináři a další pracovníci v oblasti zdravého životního stylu předkládají veřejnosti ucelené názory na aktuální výživové problémy a komunikují se zájemci o zdravou výživu zejména prostřednictvím internetových stránek (bezplatné poradenství).

IKEM, Vídeňská 800, Praha 4

www.fzv.cz

e-mail: info@fzv.cz

Státní zemědělská a potravinářská inspekce

Státní zemědělská a potravinářská inspekce je orgánem státu (ministerstvo zemědělství), kontroluje nezávadnost, jakost a správné označování potravin.

Květná 15, Brno

telefon: 543 540 111

www.szpi.cz

Státní zdravotní ústav

Státní zdravotní ústav zpracovává podklady pro tvorbu státní zdravotní politiky, sleduje dlouhodobé trendy výskytu mimo jiné i civilizačních nemocí, které souvisejí s kvalitou výživy.

Šrobárova 48, Praha 10

telefon: 267 081 111

www.szu.cz

Výzkumný ústav potravinářského průmyslu

V posledních letech se zaměřuje zejména na zlepšení nabídky potravin na našem trhu s důrazem na jejich zdravotní aspekty.

www.vupp.cz

Společnost STOB (Stop obezitě)

Společnost STOB existuje od roku 1991, sdružuje odborníky vyškolené v terapii nadváhy a obezity. Pořádá kurzy snižování nadváhy ve všech větších městech ČR, vydává metodické materiály, které v praxi pomáhají zvládnout problém epidemického výskytu obezity. Na internetových stránkách je možno využít bezplatné poradenství v oblasti zdravého životního stylu.

telefon: 241 762 847

www.stob.cz

Deník e-kalkulačky

Individuální sledování příjmu energie a ostatních živin.

www.flora.cz

Obezitologická společnost

Endokrinologický ústav

Národní 8, Praha 1

telefon: 224 905 111

MUDr. Marie Kunešová

www.obesitas.cz

CENTRA PRO DIAGNOSTIKU A LÉČBU OBEZITY**PRAHA****Všeobecná fakultní nemocnice**

III. interní klinika 1. LF UK a VFN
Karlovo náměstí 32, Praha 2
telefon: 224 904 455
prim. MUDr. Petr Sucharda, CSc.

Všeobecná fakultní nemocnice

1. LF UK, Klinika dětského a dorostového lékařství
Ke Karlovu 2, Praha 2
telefon: 224 961 111
MUDr. Alexandra Moravcová

Endokrinologický ústav

Národní třída 8, Praha 1
telefon: 224 905 111
Doc. MUDr. Vojtěch Hainer, CSc.

Fakultní nemocnice Královské Vinohrady

Šrobárova 50, Praha 10
telefon: 267 163 057 nebo 267 102 209
Doc. MUDr. Vladimír Štich

HRADEC KRÁLOVÉ**Klinika gerontologie a metabolismu FN**

Sokolská 408, 500 05 Hradec Králové
telefon: 495 832 795
Doc. MUDr. Pavel Hlúbik, CSc.

PLZEŇ**Fakultní nemocnice Plzeň**

II. interní klinika
Alej Svobody 80, 304 60 Plzeň
telefon: 377 103 128
MUDr. Dagmar Matějková

Ústav hygieny LF UK

Lidická 4, 301 66 Plzeň

telefon: 377 593 190

MUDr. Dana Müllerová, Ph.D.

BRNO**Fakultní nemocnice U sv. Anny**

II. interní klinika

Pekařská 53, 602 00 Brno

telefon: 543 182 268

MUDr. Dalibor Zeman

OSTRAVA**Fakultní nemocnice s poliklinikou**

Interní klinika

tř. 17. listopadu 1790, 708 52 Ostrava-Poruba

telefon: 596 981 111

Doc. MUDr. Arnošt Martínek, CSc.

/ Literatura

Časopis Výživa a potraviny 1999–2004

FOSTER-POWELL K. et al.: International table of glycaemic index and glycaemic load values. *Am. J. Clin. Nutr.* 2002; 76: 5–56

BRAND-MILLER J., FOSTER-POWELL K.: *Glukózová revoluce*. Triton 2004

HAINER V., KUNEŠOVÁ M.: *Obezita*. Galén 1997

KVASNIČKOVÁ A.: *Minerální látky a stopové prvky*. ÚZPI 1998

KVASNIČKOVÁ A.: *Sacharidy pro funkční potraviny*. ÚZPI 2000

KVASNIČKOVÁ A.: *Alergie z potravin*. ÚZPI 2001

MÁLKOVÁ I., KUNOVÁ V.: *Obezita je realita aneb Hubneme s rozumem*. Radioservis 2002

NEJEDLÝ B.: *Proč zdravě jíst?* Start 1997

OLIVERIUSOVÁ L.: *Mýty a pověry o výživě*. Nakladatelství EB 2003

PÁNEK J. a kol.: *Základy výživy*. Svoboda – Servis 2002

Potravinové tabulky Společnosti pro výživu. 1992

ŠTÍPEK S. a kol.: *Antioxidanty a volné radikály ve zdraví a nemoci*. Grada Publishing 2000

ZADÁK Z.: *Výživa v intenzivní péči*. Grada Publishing 2002