



**NUTRI**  
ACADEMY

## **DALŠÍ TYPY RACIONÁLNÍHO JÍDELNÍČKU**

# DALŠÍ TYPY RACIONÁLNÍHO JÍDELNÍČKU

## Další typy racionálního jídelníčku

**Vegetariánství**, tedy stravování BEZ masa, je podle moderních poznatků nejzdravější způsob stravování. Má různé modifikace, někdo jí ryby (tady je nutné dbát na správný výběr, tedy původ), někdo nejí vejce (vaječný bílek je nejlepší možná bílkovina pro člověka), atd. - podle toho se nazývají různé formy vegetariánství. Vegetariánský jídelníček může být racionální (to hlavně) i redukční nebo i sportovní, vše dle cílů a potřeb klienta.

**Veganství** - tedy stravování 100% rostlinná strava (bez živočišných výrobků vč. produktů zvířat, např. i medu): dlouhodobě zdravé rozhodně NENÍ.

Veganská strava se doporučuje v některých případech jako terapeutická, MAXIMÁLNĚ cca 1/2 roku (vyčištění těla, zbavení se toxinů, zbavení se některých zdravotních komplikací). Je nutné SUPLEMENTOVAT vitamin B<sub>12</sub> (z rostlinných zdrojů není pro člověka dostatečně vstřebatelný, je nutné mít zdroj živočišný, vegani hodně používají mikrobiální vitamin B<sub>12</sub>), vápník (vstřebatelnost z rostlinných zdrojů je mnohem nižší než z živočišných, takže i když se zdá obsah v dané potravíně vysoký, nemusí být dostatečná vstřebatelnost), vitamin D (pokud není člověk denně na slunci) - zde se doporučuje dávkování 2000 IU vit D<sub>3</sub> obden), zinek, železo (opět vstřebatelnější z živočišných zdrojů, volit vhodný doplněk stravy, zde je nutno vyzkoušet, která forma železa bude danému člověku nejvíce sedět, po doplňcích s železem bývají zácpy) a n-3 mastné kyseliny (např. veganské formy z mořských řas). Dále je potřeba si uvědomit, že rostlinné bílkoviny nejsou plnohodnotné, tedy obsahují limitující aminokyseliny (obiloviny lysin, luštěniny methionin). **V každém jídle je tedy nutné kombinovat různé zdroje bílkovin, tedy kombinovat luštěniny s obilovinami** (např. rýže + čočka, hrách + kroupy....), případně využívat náhražky masa pro vegany (robi maso, tempeh).

Zde obrovský pozor na sóju (o sóje a jejich negativních účincích na tělo se dočtete v Době jedové 2.díl), sója rozhodně NEPATŘÍ do každodenního jídelníčku, dobře "rozhazuje" hormony, obsahuje glutamáty a je vysoce alergenní potravina. Eventuelně můžeme občas zařadit fermentovanou sóju a výrobky z ní.

U veganů hlídáme také dostatečný příjem SFA (nasycených mastných kyselin), tedy zařadíme jejich kvalitní zdroje - kakaové máslo, kokosový tuk, můžeme i palmový tuk (pokud veganovi nevadí umírající opice v pralese), ořechová másla apod.

Veganství je spíše o ekologickém myšlení než o zdraví, je nutné diskutovat s každým člověkem zvlášť, co chce a nechce jíst (používat v životě, nosit na sobě, oblékat se do jakých materiálů), případně doporučit. Samozřejmě, existuje spousta veganů, kteří na této stravě jsou několik let a kypí zdravím. Pravděpodobně dodržují všechny výše uvedené zásady.

**HIT MEZI VEGANY MINULÉHO ROKU:** denně vejce od slepic z volného chovu nebo z farmy. Vegani totiž zjistili, že po určité době (cca 4-5 let) veganství začínají mít zdravotní problémy. Proto začli do výživy zařazovat vejce, neboť ty jsou nutričně nejcennější bílkovinou (bílek je tzv. referenční bílkovina (mrkněte do skript do teorie), tedy složením esenciálních aminokyselin nejcennější zdroj bílkovin pro člověka. Ale je to tedy pořád ještě veganství?

Veganský jídelníček opět může být racionální, redukční nebo sportovní. Jde o výběr potravin, jejich kombinaci a suplementaci. Nad veganskou stravou se musí hodně přemýšlet, obzvlášť ze začátku.

**Veganská strava v žádném případě není vhodná pro děti, tj. do 18ti let by měla být tabu!!!!**

## Shrnutí výživy těhotných a kojících žen:

Jedná se také v podstatě o racionální jídelníček. V žádném případě ale těhotenství neznamená, jíst za 2:)

V 1.trimestru pohlídáte celkový příjem bílkovin min. 80g/den (je to i podle normy), ve 2. a 3. trimestru min. 90g bílkovin/den. Od 2. trimestru se k energetickému výdeji přidává 1500

## DALŠÍ TYPY RACIONÁLNÍHO JÍDELNÍČKU

3. trimestru min. 90g bílkovin/den. Od 2. trimestru se k energetickému výdeji přidává 1500 kJ/den až do porodu. Tučky by měly být po celou dobu těhotenství na 75 g/den (zde pozor na dostatečné zastoupení omega-3 mastných kyselin, min 6g/den).

Hlídáte doporučený příjem vitaminů a minerálních látek, především kys. listové, jodu, vápníku a vit. D (ten hlavně, pokud otěhotníte v zimě, kdy není slunce). Hlídáte také příjem hořčičku (např. laktát hořečnatý, sukcionát hořečnatý) - ale v posledním měsíci už hořčičk vysadíte (při porodu křeče chceme, tak by nám v tom hořčičk bránil).

Při kojení se navyšuje energetický výdej až o 2000 kJ/den (při plném kojení) a až 1500 kJ na "lítání kolem dětí". Plně kojící žena, starající se o miminko = jak kdyby denně uběhla 10 km!!!

Při kojení by mělo docházet i k redukci tukových zásob z období těhotenství. Redukční plán se doporučuje až po skončení kojení, min. do 1 roku po porodu by cílené hubnutí (omezení v jinak racionálním jídelníčku) být nemělo,, kvůli kojení.

Eventuelní kalorický deficit lze udělat pohybem - ale zde pozor, aby se to neodrazilo na psychice dotyčné.

### Diabetes

Pozor, výživa diabetiků nepatří podle legislativy poradcům pro výživu do rukou, protože diabetik je pacient a jako takový patří do rukou lékařům a nutričním terapeutům.

Diabetický jídelníček však není nikterak složitý, je to v podstatě racionální jídelníček s drobnými specifiky. Je založený především na pravidelném přísunu sacharidů (diabetici je odměřují na tzv. sacharidové jednotky, 1 jednotka = 10 nebo 12g) a GI potravin (diabetici jedí jen potraviny s nízkým a středním GI).

**CELKOVÉ MNOŽSTVÍ SACHARIDŮ NA DEN určí lékař** - jsou diety např s obsahem 175g S/den, 250gS/den... – příklady posíláme do mailu. Důležité je rovnoměrné rozložení sacharidů v průběhu celého dne, v každém jídle musí být sacharidy. Zvláštní důraz je kladen na průmyslově nezpracovanou stravu a absenci cukrů. Když se budete řídit podle doporučených hodnot živin (hezky pro každou jednotlivou dietu **rozepsáno v poslední tabulce v příloze**, máte tam přehled kolik přesně sacharidů ve kterém jídle máte dávat), nikdy neuděláte chybu.

Pokud potřebuje diabetik zhubnout, nastavíte na redukční jídelníček, tedy s kalorickým deficitem. Rozložení jídla během dne neměníte, to je dáno lékařem předepsanou dietou. Dále je potřeba pohlídat dostatečné množství vlákniny (30-45g/den), protože ta zpomaluje vstřebávání glukózy. Zahodit margariny, ztužené tučky a slunečnicový olej.

### Prevence kardiovaskulárních chorob

Opět se jedná o racionální jídelníček. Zde pouze dbáte na to, aby poměr rostlinných a živočišných tuků byl ve prospěch rostlinných (ideálně 70% rostlinných tuků). Je důležité vybírat kvalitní rostlinné tučky, s obsahem MUFA (olivový olej extra panenský do studené kuchyně, na vaření do 180°C panenský nebo řepkový olej) a PUFA (rybí tuk (zde je výjimka, bere se svým složením jako rostlinný), lněný olej do studené kuchyně, olej z pšeničných klíčků, může být i sójový olej, chia, vlašské ořechy...). Používat oleje obsahující fytoosteroly (zde vypsáno, to jsou ony). Zahodit margariny, ztužené tučky a slunečnicový olej. Dále je potřeba pohlídat dostatečné množství vlákniny (30-45g/den), protože ta zpomaluje vstřebávání cholesterolu.