



NUTRI
ACADEMY

NEJČASTĚJŠÍ DOTAZY

NEJČASTĚJŠÍ DOTAZY

Nejčastější dotazy:

Když udělám jídelníček a koukám na tabulku dole vpravo (v záložce Příjem energie), sice mi sedí gramy sacharidů, bílkovin a tuků, ale nějak mi nesedí součty rostlinných a živočišných bílkovin a tuků.

Odpověď: to je proto, že jste do jídelníčku zadali položky z databáze, které nemají rozdělené nutriční hodnoty na živočišné/rostlinné. Je to proto, že tomu tak nebylo ani na obalu výrobku.

Zde opakuji návod, jak si s tím počít:

V jídelníčku koukáte na položku po položce, na kalkulačce bokem spočítáte rostlinné bílkoviny tam, kde máte evidentně rostlinnou potravinu (ovoce, zelenina, obiloviny, luštěniny)- sečtete, ve Fitlinii v záložce Příjem energie se podíváte do tabulky na gramáž bílkovin za celý den (např 80g) MINUS to co vám vyšlo na kalkulačce (např 40g) = bílkoviny živočišné.

To stejné uděláte s tuky

Sacharidy: obsah jednoduchých sacharidů (cukrů) a vlákniny je vždy uveden na obalu výrobku. Toto se vyplatí v databázi upravit, pokud to tam není . Pokud se vám to nechce dělat: sečtete položky potravin, které obsahují hlavně cukry (dortíky, koláče, bílé pečivo, čokolády med, cukr, sirupy, ovoce, sladké nápoje), obsah komplexních sacharidů v nich zanedbáte - vezmete z Fitlinie číslo sacharidy celkem (např. 180g) MINUS cukry = sacharidy komplexní. Vláknina je součástí komplexních sacharidů.

Jinak lidé často nadávají, že vše není rovno v databázích rozdělené. Ale ono to tam být nemůže, protože databáze se tvoří opisováním z obalů potravin - tedy jazykem POTRAVINÁŘŮ, nikoli VÝŽIVÁŘŮ.

Takže výživář se to musí naučit anebo umět číst mezi řádky. Proto se to učíte. Pak si poradíte se vším.

Slibuji, že až uděláte cca 20 jídelníčků, vše se vám natolik zautomatizuje, že už to nebudete řešit:)

Mám do jídelníčku dávat pitný režim, kávu?

Pitnou vodu (čaj, kávu, pokud nejsou slazené as mlékem) není potřeba do jídelníčku psát, mají téměř nulovou kalorickou hodnotu – je vhodné např. pitný režim pak okomentovat zvlášť (pro klienta, dle jeho možnosti).

Ještě jsem se chtěla zeptat, jestli u klienta, kterého mám zpracovat, je potřeba, aby si nechal na profi diagnostickém přístroji změřit bazální metabolismus, nebo stačí, když mu ho vypočítám dle vzorce.

Odpověď: lepší je měření, pokud není, musí postačit podle vzorce.

Nevím si rady s energetickou hodnotou koření

Koření má také téměř nulovou kalorickou hodnotu, navíc jej používáte velmi málo (určitě jste si všimli, že je potřeba vybírat jednodruhové, bez příměsí a nosičů) - je vhodné jí připsat např. do receptů či uvést konkrétní druhy, které si má klient pořídit a používat. Skvělé koření je třeba značky Sonnentor. Mají i různá semínka na naklíčení a sušené bylinky

Mám do energetického výdeje počítat termický efekt stravy?

Energetický výdej je v praxi součet BMR a výdeje pohybem. Termický efekt stravy do toho nezapočítávejte, to je teorie, která v praxi nefunguje.

Pozor, pokud používáte na měření výdeje appku, hodinky - většinou je BMR již zahrnut v tom, co vám hodinky naměří (protože tam ze začátku zadáváte svoje údaje). Na to je dobré

NEJČASTĚJŠÍ DOTAZY

podívat se do návodu!!!!

Průměrně (i s BMR) má běžná žena výdej 8tis kJ a muž 11tis kJ (cca).

Jaké výživové doplňky mají smysl? Jsou vůbec nějaké? Kde jsou ty omega-3 a omega-6, pořád se mi to plete....

Za velmi zmysluplný doplněk stravy považují omega-3 (novým názvoslovím n-3) mastné kyseliny (tuky). za tzv. zdravé tuky se označují tzv. PUFA, polynenasycené mastné kyseliny, a to konkrétně omega 3 a omega 6 MK

Ve stravě musí být rovnováha mezi oběma skupinami, protože jak omega-6, tak omega-3 jsou prekurzory tzv. eikosanoidů. Kyseliny z řady omega-6 silně prozánětlivých a omega-3 antagonistických a protizánětlivých. Příjem tuku ze stravy je proto rozhodující měrou zodpovědný za to, které metabolická cesta bude dominovat. Četné studie popisují právě nepoměr v nabídce jednotlivých mastných kyselin za příčinu mnoha zdravotních komplikací. Uvádí se, že poměr omega-6 vůči omega-3 mastným kyselinám byl u našich předchůdců 1 až 2:1. Strava dnešního člověka pak představuje poměr 25 - 30:1 v prospěch omega-6! **Tento poměr lze výrazně vylepšit tím, že budeme denně přijímat dostačující množství omega 3 mastných kyselin.** Kde jsou? Především v rybím tuku nebo v doplňcích stravy z rybího tuku. Dále jsou také v avokádu, vlašských ořechách, ve lněném oleji, chia semínkách,... ale pamatujte si, že ze živočišné říše jsou omega 3 pro lidské tělo lépe využitelné (a vstřebatelné). **Proto rybí tuk vítězí.**

Výživové doporučení pro EPA a DHA (podskupina PUFA): 3-4 g denně.

Další velmi zmysluplný doplněk jsou probiotika. Na studijním centru naleznete mnou zpracovaný přehled právě na toto téma.

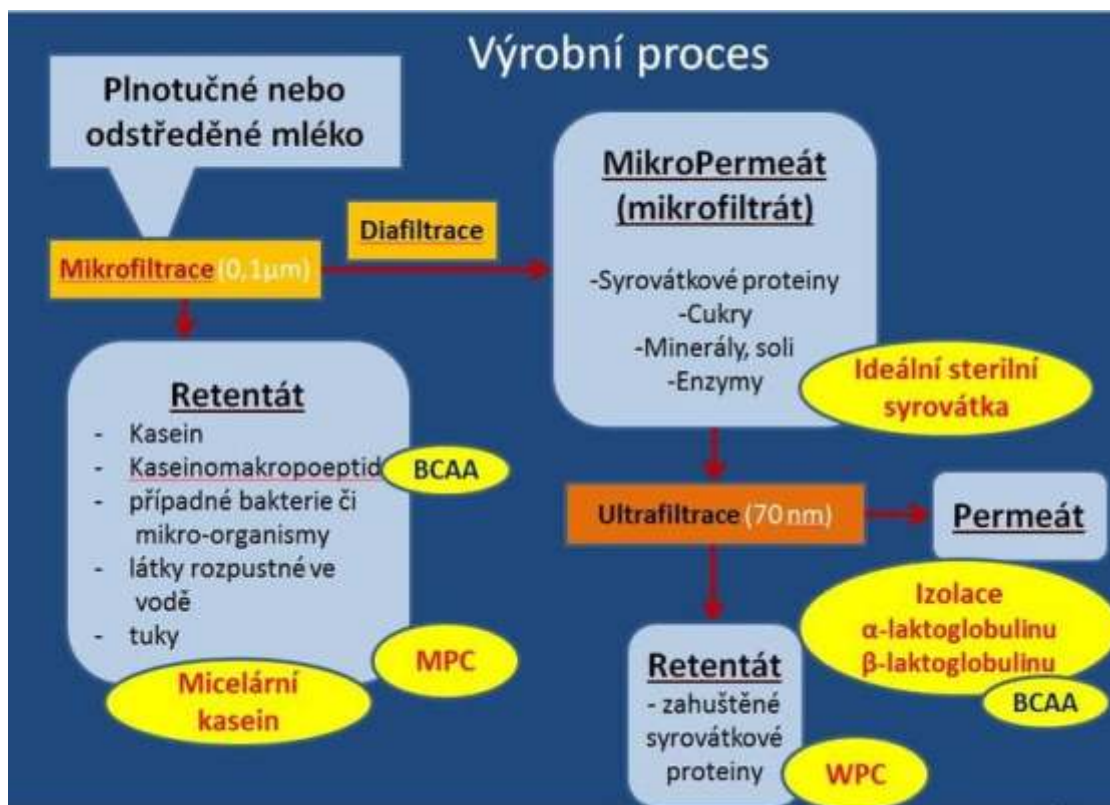
Další hojně používaný opodstatněný doplněk je hořčík. Naleznete jej v různých formách. Důležité jsou především formy s dobrou vstřebatelností:

Vstřebatelnost hořčíku (Mg) při orálním podání

Forma	Využitelnost (%)
Mg- aspartát	44,5
Mg-laktát	42,3
Mg-citrát	29,6
Mg- glycinát	23,5
Mg-oxid	22,8
Mg- chlorid	19,7
Mg-glukonát	19,2
Mg-sulfát	4

Velmi používanými doplňky jsou různé proteiny. Většinu kvalitních proteinů však ujíme v normální stravě. Následující obrázek udává schéma výroby proteinů z mléka, pro vaši představu

NEJČASTĚJŠÍ DOTAZY



Co jsou to ty organické a anorganické formy?

Obecně:

Účinné látky se nejčastěji dávají do tzv. kapslí (obal). Kapsle může být buď ze želatiny (může být mix prasečí/bovinní nebo jednodruhová), z hypromelózy (polysacharid, vhodné např. pro vegany) nebo i z cellulózy (vláknina, polysacharid). Teoreticky by se takto do kapsle měly dávat jen účinné látky, ale kvůli plnicím strojům a velkovýrobě se většinou přidává spousta doprovodných látek - látky protispěškové (při plnění třením vzniká teplo), bělicí, konzervační, antioxidační - často tak je místo účinné látky spousta "balastu", takže cena je zdánlivě nízká (ale účinné látky je tam třeba méně).

Další populární úpravou jsou lisované tablety v různých velikostech a tvarech. Vyrábějí se neochucené nebo ochucené a jsou určeny pro polykání nebo rozpouštění v ústech. Zde také velmi často narazíte na soustavu výživově zbytečných doprovodných látek, jsou ale důležité technologicky, tedy pro výrobu. Takové látky častou jsou např.: plnicí látka (sorbitol), plnicí látka (mikrokrytalická celulóza), maltodextrin, kukuřičný škrob, dělicí prostředek (oxid křemičitý a soli hořčičku jedlých mastných kyselin).

Co se týče účinných látek, obecně jsou pro lidské tělo využitelnější (lépe vstřebatelné) organické formy, ne anorganické.

Anorganická forma: jedná se o soli minerálů, jako jsou oxidy, chloridy, sírany, uhličitany, nebo fosforečnany (fosfáty), tedy např. hydrogenuhličitan draselný, uhličitan vápenatý (naleznete i např. v minerálních vodách).

Organická forma: jedná se o sloučeniny s organickým původem jako jsou citrát, fumarát, glukonát, laktát, pikolinát, threonát nebo bisglycinát. Tedy například. citrát hořečnatý, citrát vápenatý, sukcinát hořečnatý, malát a jeho soli.....

Další variantou jsou tekuté doplňky stravy, opět by měly obsahovat formy účinných látek, které jsou dobře vstřebatelné, bez přísad a konzervantů, v organických formách. Obecně jsou pak tekuté formy lépe a rychleji využitelné.