



NUTRI
ACADEMY

RACIONÁLNÍ JÍDELNÍČEK

Racionální jídelníček

ÚKOL 1:

Začnete s nastavováním živin v racionálním, tedy zdravém, celoživotním jídelníčku. Návod, jak to udělat je ve videích č. 5 a 6 na studijním centru. Proto bylo nutné, abyste měli stanovený energetický příjem a výdej. V **racionálním jídelníčku máte mít energetický příjem** (to co sníte a vypijete, tedy důležité číslo pro nastavování) **rovný energetickému výdeji**. Kdo jí málo, přidá si, kdo jí hodně, ubere si:)

Od TEĎ je potřeba si uvědomit jednu důležitou věc, výživář přemýšlí v **gramech živin**, nikoli v kJ. Vše, co přepočítáváme na kJ, jsou jen pomocné výpočty (musíme vás to nějak naučit).

Trojpoměr živin (vždy se udává v pořadí Sacharidy: Bílkoviny: Tuky) je tedy pouze orientační věc a má jen malý praktický význam (u každého bude trojpoměr živin jiný, podle individuálního nastavení živin). Postupně se budete učit, jak nastavit živiny i při redukci, sportu, to vše v průběhu následujícího měsíce.

Základem každého racionálního jídelníčku je fakt, že se má náš energetický příjem rovnat energetickému výdeji (při redukci pak budete **potřebovat kalorický deficit** a při nabírání kalorický nadbytek – **tedy rozdíl mezi příjmem a výdejem energie** (při redukci musí být větší výdej než příjem, při nabírání musí být větší příjem než výdej). Samozřejmě, zcela zásadní roli hraje správné nastavení živin v jídelníčku – viz. videa a tento text. Při tvorbě jídelníčku v nutričním software se pak snažíte, aby se jednotlivé živiny v součtu za celý den rovnaly nastavení. Dále je nutné správné rozvržení jídla během dne – v racionálním jídelníčku by mělo být 5-6 jídel denně a 60% jídla by se mělo ujmout do 14té hodiny (při standardním způsobu života). Také je nutné dbát na dostatečný příjem vitaminů a minerálních látek – tj. sníst min. ½ kg zeleniny a 1 porci ovoce denně (porce se myslí cca 100g). Zelenina i ovoce mají být lokální, sklizené v době optimální zralosti. Nedostatek vitaminů a minerálních látek u lidí, kteří to tak nedělají, je vhodné doplnit vhodnými doplňky stravy.

Při nastavování živin vycházejte z vašich aktuálních hodnot energetického příjmu a výdeje. Tedy 2 čísel, které jste si stanovili v prvním měsíci studia. Ve vyhodnocení vašeho jídelníčku v prvním měsíci studia jste si měli všimnout, jaké děláte chyby v příjmu makroživin (např. máte příliš mnoho jednoduchých sacharidů, tedy cukrů – jejich příjem zásadně převyšuje 25g/den nebo 10% z celkové energie ze sacharidů, dále např. máte málo bílkovin – jejich příjem je u vás 0,8g/kg tělesné hmotnosti a měl by být min. 1,0 g/kg, spíše více.....). To byly obecné informace pro všechny lidi. Nyní se naučíte nastavit živiny individuálně, pro potřeby daného člověka.

Na racionálním jídelníčku můžete fungovat vy i většina vašich klientů celý život. To je také cílem. Redukce, nabírání – to jsou jídelníčky jen na určité časové rozmezí, do dosažení úbytku/nabrání požadované hmotnosti.....

Pro příklad uvádíme:

Energetický příjem je nyní: 8000 kJ

Energetický výdej je nyní: 10 000 kJ (změřeno, takže je to objektivní, BMR změřený plus výdej pohybem změřený)

Zde už vidíte kalorický deficit (rozdíl mezi příjmem a výdejem energie) 2000 kJ. Tento člověk by měl tedy hubnout. Jenže hubnout nechce. Chce normálně fungovat – mít dostatek energie na běžný život, svoje sporty....

Energetický příjem tedy navýšíme na 10 000 kJ a nastavení makroživin počítáme na 10 000 kJ (viz také videa)

RACIONÁLNÍ JÍDELNÍČEK

Při nastavování vždy začínáme bílkovinami. Určíme, kolik g/kg tělesné hmotnosti člověka dáme (např. 1,3 g/kg, ale můžeme i více, držíme se při tom zadaného rozmezí pro racionální jídelníček a vykomunikujeme s klientem, jak to chce – v jeho stávajícím jídelníčku si všimnete preference k bílkovinám, jejich oblibě – pokud má rád bílkoviny, sportuje (při sportu je potřeba více bílkovin) přidáte např. na 1,5 g/kg, pokud ne (sedí celý den na zadku v kanceláři), držíte se na 1,3 g....). Vynásobíte tělesnou hmotností klienta (tedy např. 1,3 x 65 kg = 84,5 g). Převědeme na kJ (tedy 84,5 x 17 = 1436,5 kJ) a vyjádříme v procentech celkového energetického příjmu (tedy v tomto případě je energetický příjem 10 000 kJ), tj. $1436,5 : 10\ 000 \times 100 =$ zaokrouhleně 14%. Příjem bílkovin by měl být 50% rostlinných a 50% živočišných.

Dále pokračujeme s tuky. Tuky by měly tvořit max. 30% energetického příjmu a pokud zvolíme do jídelníčku vhodné tuky, tuků se vůbec nemusíme bát, ba naopak, udělají velmi dobrou službu našim buňkám a buněčným membránám. Správný poměr tuků by měl být 50% rostlinných a 50% živočišných. Tuků by mělo v jídelníčku být min. 40g/den (i v redukčním, nabíracím, veganském, těhotenském...). Je to kvůli vitaminům rozpustným v tucích (A, D, E, K). Tedy 30% z 10 000 kJ je 3000 kJ, vyjádříme v gramech ($3000 : 38 = 79$ g/den).

Dopočítáme sacharidy: Trojpoměr živin musí dát vždy 100%. Tuků je 30%, bílkovin 14%, tedy do sta zbývá 56%. Vyjádříme v gramech (tedy $5600 \text{ kJ} : 17 = 329$ g sacharidů/den). Z toho max 10% by měly tvořit cukry (to by bylo 32,9 (zaokrouhleně 33g) – to je moc (energetický příjem je dost vysoký, tento člověk evidentně sportuje) – tedy uplatníme druhé pravidlo max 25 g cukrů/den). Pokud by na tom klient trval, sportuje a má zálibu v cukrech, necháte 33 g cukrů. Ale při koučinku apelujeme na to, aby se příjem cukrů postupně snižoval.

Důležité pravidlo:

NIKDY NESMÍTE JÍT S PŘÍJMEM POD BAZÁLNÍ METABOLISMUS.

Proto je lepší BMR nechat profesionálně změřit a nespoléhat se na domácí přístroje, které jej většinou neměří dobře -nebo dokonce výpočty, které jsou velmi nepřesné a „fungují“ pouze u lidí s optimálním složením těla (což je málokdo).

Výjimka:

Pokud je člověk obézní (to určíte podle % tuku v těle, za obézní se považuje žena s více než 35% tuku v těle, muž s více než 25% tuku v těle, normální je žena 20 – 30% tuku v těle, muž 10 – 20% tuku v těle). Jinak je to nadváha/podváha. U obézních je výjimka v nastavování bílkovin. Bílkoviny nelze nastavit na celkovou hmotnost člověka, protože je zbytečné sytit tuky (pro zopakování, bílkoviny potřebujeme především k tvorbě svalové hmoty, enzymů, hormonů a imunitních buně...). Stanovuje se tedy tzv. korekce na BMI 25. BMI (body mass index) se vypočte jednoduše – jako poměr tělesné váhy a plochy tělesné výšky (jednotky pak jsou kg/m^2). Vždy víte klientovu výšku, ta se nemění (tedy např. 178 cm) a ideální hmotnost (tedy tu, na kterou budete nastavovat živiny) je nutné spočítat.

Tedy $\text{BMI} = \text{kg}/\text{m}^2$, tedy

$25 = \text{kg}/1,78^2$

$\text{kg} = 79 \text{ kg}$

79kg je tedy hmotnost, na kterou budeme u klienta nastavovat bílkoviny (např. 1,3 g/kg ideální nastavovací hmotnosti)

ÚKOL 2:

Ve Fitlinii (nebo v jiném nutričním software, se kterým pracujete) se pokuste vytvořit nový jídelníček, RACIONÁLNÍ. Pokuste se, aby jednotlivé makroživiny (sacharidy, bílkoviny, tuky)

RACIONÁLNÍ JÍDELNÍČEK

zapadly do nastavení, která jste spočítali pomocí nastavovacího videa. Sledujte, aby souhlasily i cukry, živočišné a rostlinné bílkoviny a tuky (cukrů do 10% všech sacharidů, poměr živočišných a rostlinných bílkovin a tuků ideálně 50%:50%). Ze začátku to bude těžká práce! (i několik hodin).

Hlavní pravidla: začínejte u hlavních jídel (3, snídaně, oběd, večeře), až potom dodělávejte svačinky. Sami si rozvrhněte, zda budete jíst 3x, 5x nebo 7x denně (to je individuální, podle časových možností dotyčného a všechno je v pořádku-tím myslím četnost jídel). Platí pravidlo, že byste měli 60% veškerého jídla sníst do 14té hodiny. První jídlo (snídaně) do hodiny od probuzení, poslední jídlo (večeře) max 2 -3 hodiny před spánkem. V racionálním jídelníčku by v každém jídle měly být sacharidy, bílkoviny i tuky. Pokud máte ovoce nebo něco s více cukry, dejte to do 14té hodiny, potom už ne.

Ve Fitlinii si můžete (**ale nemusíte**) přednastavit množství živin (gramy) v záložce Klient-když přednastavené množství překročíte, záložka zčervená.

Doporučuji začít tvořit jídelníček (od hlavních jídel dne) takto: nejdříve začít s přílohami a sacharidovými jídly, potom přidávat bílkoviny a nakonec tuky (**proto jste si potraviny měli v nákupním koši rozdělit do 3 sloupečků**). Hodnotí se vždy všechny živiny **ZA CELÝ DEN**, jak je to v rámci jednoho jídla není důležité (živiny se stejně tráví různou rychlostí).

Vzorové jídelníčky pošlete ke mně do mailu, každý udělá 2 dny nového jídelníčku!!! a to následujícím způsobem:

- a) můžete upravit již ten jídelníček, co máte nyní (vycházíte z toho co máte, vyměníte nevhodné potraviny za vhodné, snažte se respektovat přednastavení živin)
- b) začnete s "čistým listem" - v záložce Příjem energie ve Fitlinii zvolíte úplně nový den a tvoříte dle návodu viz výše - toto je těžší, ale zkuste si oba postupy: a) i b)

TIP: při sestavování jídelníčků postupujte také logicky podle velikosti porcí. Asi nikdo nesní půlku jogurtu nebo půl vaničky tvarohu (třeba na cestách). Proto byste se měli obeznámit s velikostí porcí a taky velikostí balení jednotlivých potravin.

Např. vanička tvarohu=250g, cottage=120 g (ale jsou i jiná balení), porce těstovin: 80g v suchém stavu, porce luštěnin: 60g v suchém stavu, porce brambor: 100, 120 nebo 150g, porce obilovin (rýže, bulgur, jáhly, pohanka.....): 80g v suchém stavu. Maso: 100g, 150 g, 200g za syrova. Vejce (podle velikosti M, L, XL: 55 - 75 g), vločky: 50g, plátek chleba: 60g, porce ovoce: 100 g, 150g (podle velikosti či balení)

Do jídelníčku (Fitlinie) vždy dáváte potraviny "v suchém" stavu, tj. před uvařením. Vychází to z kuchařských norem -tj. jako byste jídlo připravovali (vařili). I v restauraci jsou v jídelním lístku suroviny v syrovém stavu.