


ZMĚNY ŽIVOTNÍHO STYLU, KTERÉ MAJÍ SMYSL



nejen  
o jídle

 nejenojidle

HEDVIKA JAKEŠOVÁ'

nejen,  
to jídle



HEDVIKA JAKEŠOVÁ

nejed  
o jídle

NEJEN O JÍDLE

Copyright © Euromedia Group, 2025

Text © Hedvika Jakešová, 2025

Illustrations © Karolína Shipstead, 2025

Cover photo © Petra Tříšková, 2025

All rights reserved

ISBN 978-80-284-0654-7

Plánujete změnu, ale nevíte, kde začít? Je důležitější výživa, nebo pohyb? A když pohyb, tak kolik? Musíte být ve všem precizní, aby měly nové návyky smysl? Dá se zdravý životní styl skloubit s běžnými životními překážkami? Odpovědi na všechny tyto otázky a další související témata najdete právě v této knize. Už neskočíte na lep předraženým extrémním programům. Povede se vám vyskočit z bludného kruhu výčitek, protože již rozpoznáte nevhodné rady, které nemohou fungovat na vaše životní tempo, a v kupě nefunkčních trendů se společně pokusíme odpovědět na otázku, o čem zdraví vlastně je a jak o něj pečovat.

Dozvíte se, které obyčejné denní aktivity můžete považovat za základní pilíř vašeho zdraví a jaké úpravy lze provádět, aby vás co nejvíce bavily. Většinou do nich nemusíte investovat ani korunu navíc, a ještě vám šetří výdaje. Představím vám, jak pracovat s obecnými doporučeními, aby sloužily vám, a ne vy jim, nebo kolik pokladů skrývá zdánlivě nudné téma prevence. Naučíte se najít si systém návyků, který bude fungovat v každém životním období a obzvlášť v některých náročnějších.



# V majesti zdravé výživy

## **Musíme vše perfektně dodržovat?**

Pamatujete si, kdy jste poprvé četli o nějaké dietě? Já ano. Dokonce jsem si kdysi ještě za studií na střední škole stříhala z lednových příloh novin různé tipy a rady. Většina vzorových jídelníčků se tehdy vytvářela na 5 000 kJ. Celý plán byl vytvořený na 4 týdny a po celé 4 týdny jste měli jíst to, co bylo uvedené v konkrétním jídelníčku na konkrétní den. Pokud jste v úterý ke snídani neměli chuť na kornspitz s tvarohovou pomazánkou, nejsem si jista, zda bylo na výběr z něčeho jiného. Zpětně by mě jako nutriční terapeutku zajímalo, kdo vlastně tyto plány vytvářel. Obor nutriční terapie byl tou dobou ještě poměrně v plenkách. A tyto programy nemohly plošně fungovat, motivovat a udržet lidi u změny dlouhodobě. Případně s nimi vůbec začít. A nezačala jsem s nimi ani já. Možná naštěstí.

Asi jako každé děvče v adolescentním věku jsem měla pocit, že potřebuji něco na sobě upravit, snížit hmotnost. Tyto plány jsem sice s oblibou kupovala a četla, ale nikdy nezačala aplikovat. Ať už z důvodu, že by to znamenalo dodržovat něco extra, což by při rodinném stolování úplně nešlo, tak i z důvodu, že to vlastně bylo hrozně komplikované. A nutno zmínit, že by mi těch 5 000 kJ ani nestačilo. Zní vám to povědomě? Potýkáte se s nedostatečnou motivací, s překážkou v podobě zdravého vaření, a když se po nějakou úpravu konečně rozhodnete, kvůli hladu to brzy vzdáte? Pak jste tu správně. Možná není problém vaše nedostatečná vůle, ale nevhodně zvolený způsob změny a její proces. Právě z těchto plánů jsme všichni získali pocit, že redukce hmotnosti nebo vyvážený jídelníček je něco ohraničeného, co musíme přetrpět 2–3 měsíce, a pak se zpátky můžeme vrátit k tomu, na co jsme byli zvyklí. Nebo k tomu, co bylo v těchto jídelníčcích demonizované. Třeba knedlíky. Ve výsledku to vypadá tak, že si týdně odpíráte tuto oblíbenou potravinu a po nějaké době, kdy už máte pocit, že jste trpěli dost, se k ní znova vrátíte. Většinou ve dvojnásobném množství. Protože jste si ji tak dlouho odpírali. Právě tenhle způsob „změny“ je možná jeden z důvodů, proč obezita narůstá a neklesá. Stále jsou totiž ve veřejném prostoru v hlavní roli příkazy a zákazy, ale málo se setkáváme s kompromisy. Stále se intenzivně lpí na obecných doporučeních, která jsou sice důležitá a přínosná, ale málo se zmiňuje, že žádný běžný smrtelník je



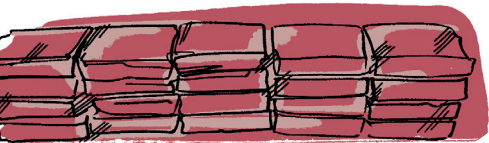


při každodenním obyčejném životě nezládne na 100 % dodržovat. Pokud se prodejem obrazu zdravého životního stylu neživí, ale o tom až později.

Než si položíte otázku, co jíst, musíte se nejdřív seznámit s tím, co vydáte a proč máte vůbec jíst. Jiné potřeby má muž se sedavým zaměstnáním, který do práce jezdí autem, odlišné má žena na polovičním úvazku, která odvede děti do školky a městskou hromadnou dopravou se přepravuje do práce. Jiné potřeby má zdravotnický personál na nočních i denních službách a jiné potřeby má skladnice nebo číšník, kteří celý den stojí na nohou a nachodí za 8 hodin to, co výše zmíněný muž za týden. Život každého jednotlivce je natolik rozdílný, že je vlastně skoro nemožné sjednotit jedno obecné doporučení, které snadno začlení každý. Proto je důležité pochopit své vlastní potřeby a naučit se vzít si z obecných doporučení to, co zrovna potřebujete, abyste z toho vytěžili maximum a nestalo se to jen nevíтанou koulí u nohy. Doporučení by měla sloužit vám, ne vy jim.

## **Historie počítání kalorií**

Počítání kalorií původně začalo v opačném směru, než jakým jde dnes. Rozvoj průmyslu v 19. století ovlivnil vědecké bádání v oblasti výživy. Cílem bylo zajistit výkonnější pracovníky a tím vyšší průmyslovou produkci s ohledem na zachování



zdraví. Tomu měla pomoci právě dostatečná výživa. Efektivnost stravy se uváděla v množství vyrobených cihel na člověka. V dnešní době by se nám mohla dobře efektivnost zjišťovat podle výkonnosti v čase

odpolední svačiny, kdy u většiny lidí, co nemají vhodně poskládaný jídelníček, přichází odpolední útlum a zobání sušenek z firemní kuchyňky. V čele těchto pokusů stál Wilbur Olin Atwater, absolvent univerzity Yale. Významně přispěl k vývoji americké vědy o výživě.

Překvapivě jeho doporučení zahrnovala poměrně rozumných 2 300 kcal pro ženu s lehkým cvičením a 2 830 kcal pro muže. Energetickou hodnotu doplňoval informacemi, co a v jakém množství by měl jednotlivce jíst. Jídlo pro něj představovalo jen sloučeniny potřebné k fungování, nikoli k potěšení. Publikace, kterou Atwater napsal, se ale dostala jen k omezenému počtu čtenářů a jeho informace se tedy příliš neuchytily. Když už někteří čtenáři na informaci narazili, nepochopili její význam. Do národní agentury pro ochranu potravin chodily dopisy s obavami, že kalorie je nový typ výbušniny nebo název jídla k snídani. Ke konci první světové války nastal zvrat, který pocítujeme do dnešního dne. „Food Administration“ sice zpopularizovala neznámé slovo kalorie, ale také způsob pohlížení na kalorie. Učila Američany, jak během války přidělovat potraviny a zajistit si i tak dostatečný příjem nebo čím nedostatkové potraviny nahradit. Newyorské restaurace v zájmu patriotismu začaly uvádět vedle cen také množství kalorií. Počítání kalorií ale s koncem války neustalo, jen se začal měnit účel. Kalorie už nesloužily jako způsob, jak si zajistit dostatek energie, ale naopak jak se projíst, či spíš vyhladovět, k novému módnímu trendu. Štíhlosti.

Zatímco ještě do začátku 20. století byla silnější a buclatější postava spojována s krásou a bohatstvím, následně přišel zlom a štíhlost byla výsadou bohatých lidí, kteří si mohli dopřát odmítnout jídlo. Štíhlost se stala nejen symbolem krásy, ale také symbolem vyššího společenského postavení. Tenhle postoj se bohužel ve společnosti drží dodnes. Už tehdy také existovali „influenceri“ s vlastní zkušeností.

Lékařka Lulu Hunt



Petersová psala do novin sloupky na téma výživa a zdraví a velmi intenzivně popularizovala počítání kalorií, které také sama praktikovala a pravděpodobně jí to pomáhalo udržovat si štíhlou postavu. Z dostupných zdrojů vyplývá, že to bylo velmi vydřené, protože její konstituce pravděpodobně nesměřovala k typické štíhlosti. Zastávala názor, že dieta představuje absolutní sebekontrolu. Co bylo v první polovině 20. století bráno jako pokrokové myšlení, v dnešním světě vidíme jako začátek vzniku toxické dietní kultury a kolébku poruch příjmu potravy. Její kniha *Výživa a zdraví* byla první knihou o dietách a brzy se stala bestsellerem. Nicméně, ač byl úmysl dobrý, byl velmi špatně pojat. Petersová například navrhovala, aby lidé posuzovali jídlo už jen podle kalorií. Například místo plátku chleba měli uvažovat o 100 kaloriích chleba. Paradoxem je, že dnešní obraz mentálně zdravého stravování je právě o tom, brát plátek chleba jako plátek chleba a neposuzovat jídlo jen podle gramáže nebo kalorií. Její koncept měl navíc celkem zásadní nedostatky. Kalorie sice byly středobodem jejího směru, ale nezabývala se nutričním rozložením stravy. Nepřikládala váhu tomu, zda člověk snědl svoje kalorie v masu a přílohách, nebo ve sladkém pečivu. Soustředila se jen na stanovený limit kalorií, což ve výsledku není dobré pro zdravotní kondici. Aby totiž strava fungovala v náš prospěch, je důležité dodržovat určité poměry bílkovin, sacharidů a tuků. Pokud sníte celý svůj energetický příjem například jen v sacharidech, nastane několik problémů. První problém je, že vám budou chybět ty ostatní živiny. Především bílkoviny si tělo neumí ani skladovat do zásoby a v případě nedostatečného příjmu sahá do bílkovin tkáňových, tedy do svalů. Ztráta svalové hmoty ale snižuje efektivní nakládání s živinami, snižuje naši sílu a také zhoršuje vzhled. Ač je to trochu povrchní položka na seznamu negativ, tak buďme k sobě upřímní. Tvar těla pro lidi bývá také důležitý a výrazně ovlivňuje psychické rozpoložení. Svaly si zkrátka chceme udržet. Příjem tuků je také zásadní, hlavně těch polynenasycených, které si neumíme sami vytvořit. Při nesprávném rozložení živin se tedy ochuzujeme o nezbytné složky udržující a podporující celkové zdraví, kondici i krásu. A to jsem ani nezmiňovala mikrosložky, jako jsou vitaminy a minerální látky. Více než množství energie za celý den nás tedy zajímá příjem jednotlivých živin v rámci dne.

Poznatek o potřebném rozložení živin byl znám už v 50. letech minulého století. Konkrétně v knize *Vaříme účelně pro zdravé i nemocné*, se poukazuje na několik zásadních problémů, se kterými se setkáváme i my.

Nutriční gramotnost, socioekonomický vliv a problematika dostupnosti a nadbytku jídla. Není úplně příznivá zpráva, že za 60 let jsme se v rámci prevence výživou daleko neposunuli. Biologicky hodnotnější potraviny jsou stále drahé a spíše nedostupné pro chudší populaci, informace o výživě stále nejsou samozřejmostí v každé rodině a sedavé zaměstnání a dostupnost potravin v kombinaci s nízkou nutriční gramotností zvyšují

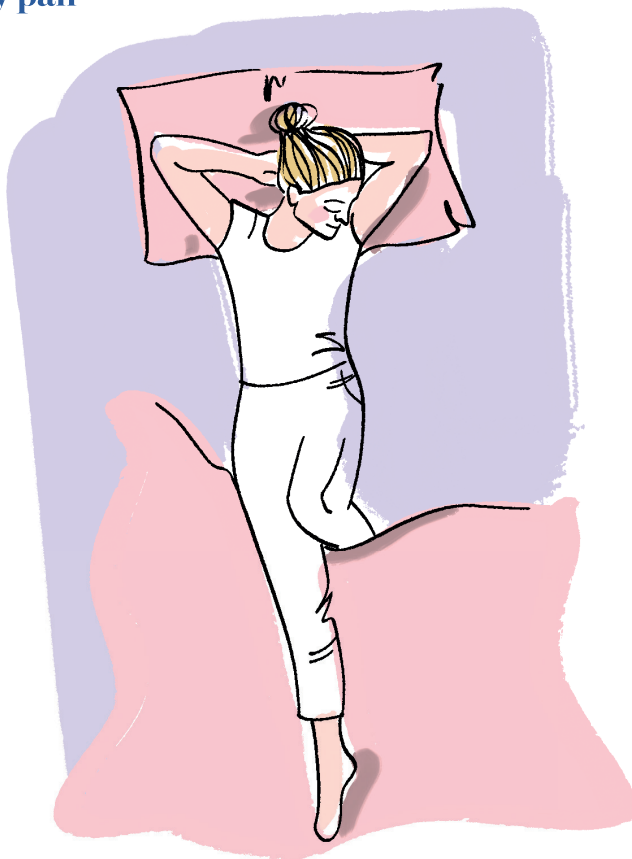
epidemii obezity. Do nutriční gramotnosti spadá i fakt, že situaci nepomáhají extrémní. Což je většina módních omezujících diet, které nejde dlouhodobě vydržet.

Počítání kalorií je středobodem diety, což vylučuje, že by mohlo fungovat v rámci dlouhodobě udržitelné životosprávy. Pod pojmem dieta se totiž ukrývá něco ohraničeného, co musíme s vypětím všech sil vydržet, abychom pak mohli zas skočit zpátky do toho, na co jsme byli zvyklí a „normálně“ žít. Tím ale zdraví, úspěšnou redukcí hmotnosti nebo i tu krásu nepodpoříme. Nástroje na tvarování těla, a především podpora zdraví, musí být méně drastické. Vlastně by nás hlavně měly bavit a sloužit nám. Měly by být zlatým středem a být funkční v každém životním období. To věděli už v 50. letech minulého století. Tak proč to dodnes stále pořádně neaplikujeme?

*Už na počátku 20. století se varovalo proti dietám a „šílenství štíhlosti“. Mezi lékaři panoval názor, že diety ohrožují fyzickou a duševní pohodu žen. Uběhlo 100 let a stěžejním problémem zdravotnictví je obezita a poruchy příjmu potravy.*

## Přesnost jako dobrý sluha, ale zlý pán

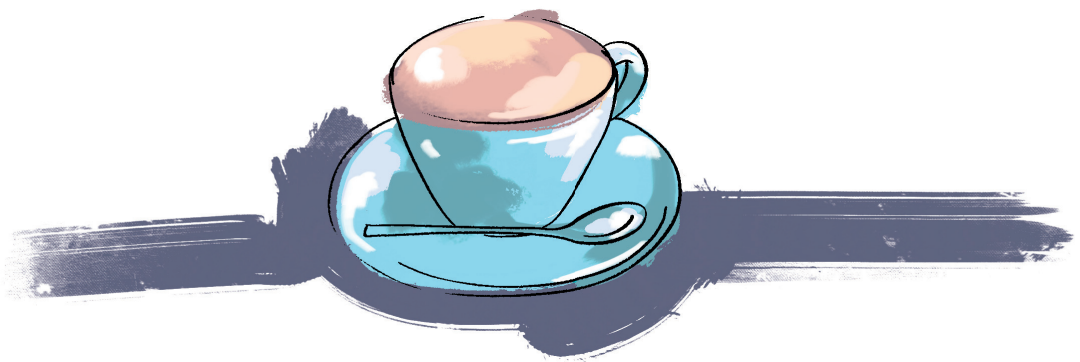
Stačí dýchat, abychom vydávali energii. Pokud bychom na chvíli dali stranou, že srdce, svaly a klouby potřebují pohyb, aby nám stále dobře sloužily, tak pouhé ležení v posteli už má nějakou energetickou náročnost. Nazývá se to bazální metabolismus, zahrnuje to funkci všech našich životně důležitých orgánů a představuje asi 60 % celkového energetického výdeje. V praxi se používají hodnoty klidového energetického výdeje, který je asi o 10 % vyšší a zahrnuje i fakt, že aby k měření došlo, musíme vykonat určitou drobnou aktivitu. S výpočtem klidového metabolismu už jste se možná někdy setkali. Používá se k tomu Harris & Benedictova rovnice pracující s hodnotami výšky, hmotnosti, věku a pohlaví. Rovnice je sice uživatelsky velmi nenáročná, ale také velmi nepřesná, obzvlášť u obézních



jedinců, protože nezahrnuje množství svalové a tukové hmoty. Právě s touto rovnicí se velmi často setkáte na internetu a zadáním základních parametrů vám „chytrá kalkulačka“ spočítá energetický příjem, který často vůbec neodpovídá vašim potřebám.

O trochu lépe o vnitřním stavu napoví měření na přístroji InBody. Tato velmi rychlá metoda funguje na principu měření rozdílného odporu tkání. InBody na základě hmotnosti tuků a svalů spočítá také klidový metabolismus. Hodnota ale může nést drobnou chybu a jedná se pouze o orientační údaj. S měřením na přístroji InBody se setkáte ve většině poraden nutričních terapeutů a výživových poradců.

**Skutečné měření bazálního metabolismu lze provést metodou nepřímé kalorimetrie. Funguje na základě měření spotřebovaného kyslíku a vydechovaného oxidu uhličitého, protože k přeměně živin na energii je výměna plynů zásadní. Nepřímá kalorimetrie také umí prozradit, zda ve vašem těle probíhá spotřeba tuků nebo sacharidů, a tedy i efektivnost stravovacího plánu, nebo zda naopak probíhá ukládání tuků. Nevýhodou je vysoká pořizovací cena přístroje a časová náročnost. Měření probíhá okolo 60 minut. Tato metoda je vhodná u jedinců, kterým se navzdory změně životního stylu nedaří hubnout. Nepřímá kalorimetrie může napovědět, zda je kalorický deficit dostatečný, a podle toho optimalizovat úpravy v jídelníčku a pohybové aktivitě. Jako vstupní měření je ale nepřímá kalorimetrie zbytečná a odborník by si měl poradit s méně nákladnými metodami, jako je měření na přístroji InBody a zhodnocení dle nutriční anamnézy.**



Dále se do celkového energetického výdeje zahrnuje energetický výdej fyzickou aktivitou, kam se počítá třeba i odjezd do práce městskou hromadnou dopravou, chůze do schodů, pravidelné cesty v práci na toaletu a pro kávu, pobíhání za batoletem, dynamické práce na zahradě a samozřejmě i obyčejná chůze a sportovní aktivity. Právě

sportovní aktivity ale oproti běžným denním činnostem neděláme několik hodin denně. Většinou jednu hodinu párkrát do týdne. V mnoha případech po 20 minutách třikrát týdně. Proto je velmi důležité, co vlastně děláme celý den a kolik drobných pohybů provedeme. V celkovém energetickém výdeji zastupuje výdej fyzickou aktivitou 30 %. Jsou to ta celkem nudná a nezáživná doporučení vystupovat o zastávku dříve, každou hodinu se v kanceláři zvednout ze židle a trochu projít a protáhnout nebo nejezdít výtahem. Ale právě tyto drobnosti rozhodují o tom, zda zůstaneme v kondici za každých okolností, i když na sport není čas. Sportovní aktivity a cvičení mají zásadní roli v posílení konkrétních partií, které jinak při stereotypních běžných pohybech nepoužíváme, a také v naplnění plného potenciálu těla, protože svaly a klouby pro svou celoživotní správnou funkci potřebují pohyb v celém svém rozsahu. Srdeci navíc prospěje pravidelná krátká intenzivnější zátěž. Na to ale stačí třeba vyběhnout to jedno patro doma nebo v práci. Různá životní období s sebou nesou různé časové možnosti, a ne vždy může být možné pravidelný sport do života zařadit. Ne každého navíc sport baví. Při obyčejné chůzi naštěstí můžete poslouchat audio knihu nebo podcast, nepotřebujete žádné speciální oblečení nebo náčiní. Stačí pohodlná obuv a 30minutová trasa svižnou chůzí po okolí. Nebo 15 minut ve spěchu do práce a 15 minut svižnou chůzí z práce. Nebo 5 minut na tramvaj, 5 minut na oběd a 20 minut běhu po práci. Rozdělení v rámci dne je plně na vašich možnostech. Vždy ale platí, že alespoň něco je lepší než vůbec nic.

Hodnota výdeje bazálního metabolismu je u každého jedince individuální. Záleží na jeho celkové kondici, na množství svalů, **ale i na množství tuku. Tuk je totiž takový permanentní batoh, který si neseme s sebou.** Ač nespotřebovává energii sám o sobě, tak stojí energii ho nést. Ale ne zas tolik energie. Takže váš příjem by neměl být stejný jako pro tříleté dítě, ale ani jako pro kulturistu. Hledáte zlatý střed mezi tím, co jste byli zvyklí jíst, a mezi tím, co by bylo vhodné jíst dle obecných doporučení vyváženého jídelníčku. Navíc vaše tělo je celkem chytré. Pokud totiž nevěnujete příjmu energie a rozložení živin dostatek pozornosti a pořád jen ubíráte, tak začnete



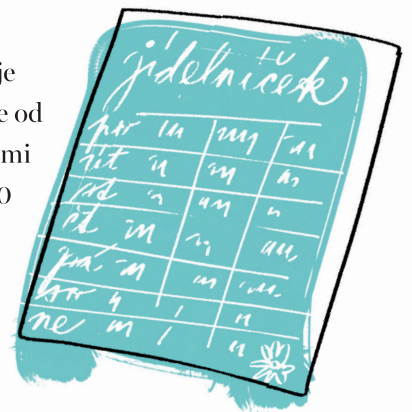
být trochu jako medvěd v zimě. Se snižující se dávkou jídla snižujete i svou celkovou aktivitu, a tedy i výdej. Proč vydávat energii, když není z čeho brát a životně důležité orgány by to jen ohrozilo. Proto ani nemůže někdy fungovat formulka „stačí méně jíst a víc se hýbat“.

Na papíře možná ano. Ve skutečném životě, kde potřebujete ještě fungovat, spíš ne. Nebude na to připravené ani vaše tělo, kterému budete pořád jen odebírat, ani váš žaludek, který s velkou pravděpodobností bude mít na velmi malém příjmu stále hlad. A takhle se budete točit v nekonečném koloběhu hubnutí a selhávání. V podstatě ani ne vlastní vinou, ale protože vám nikdo nevysvětlil, jak tělo funguje, a odbyl vás neempatickou a nevhodnou radou.

Když plánujete zavést změnu životosprávy, revize pohybu by měla být první, z čeho vycházíte. Do vyhodnocení zařadíte jak přepravu, tedy zda jezdíte autem nebo městskou hromadnou dopravou, tak pohybovou náročnost práce, kde trávíte většinu dne. Zapište si přibližný čas různých pěších přesunů. Zohledňujete také množství pohybu o víkendu a běžný pohyb po práci. Když máte souhrn své aktivity hotový, pak teprve zjišťujete, kam by se pohyb dal zakomponovat, na míru vašim aktuálním časovým možnostem a stanoveným cílům. Potřebujete k tomu přesná čísla? Nepotřebujete. Někomu mohou pomoci v orientaci. Ale pokud to se sebou myslíte vážně, zvládnete vhodné nastavení pohybu i bez čísel. Chytré přístroje totiž nejsou zas tak chytré a i jejich interpretace je orientační. Zda tedy orientačně vyhodnotíte, že denně svižnou chůzí ujdete celkem 45 minut nebo 1 000 kJ, je ve výsledku jedno. Základní předpoklad pro úspěch je totožný. Někde začněte.

## Upravte si jídelníček bez počítání

Jak skloubit orientační výdej a nepočítání kalorií? I tady je nutné provést revizi jídelníčku. Když svou změnu odrazíte od aktuálního stavu vašeho jídelníčku, bude se vám s úpravami lépe pracovat. Vy totiž nepotřebujete mít jídelníček na 100 % perfektní a totožný s jídelníčky všech lidí okolo. Vy potřebujete vylepšit ten svůj jídelníček oproti výchozímu stavu. Například zařazení zeleniny může být pro někoho bezproblémový krok, ale pokud s tím stále bojujete, je pro vás ustálení velká změna. Bez kontextu byste mohli sami sebe kritizovat, že se to pro vás skoro ani nepočítá, a snažit se na sebe tlačit přes sílu. Což nemusí být tak efektivní, jak si představujete. Dostanete se tím totiž do začarovaného kruhu snažení se a selhávání. V tomto je také



zrádný kalorický deficit. Jeho úloha při redukci hmotnosti je nepopiratelná, ale výrazný kalorický deficit vytvořený z čísel v tabulce a nezohledňující váš pocit sytosti může být dlouhodobě neudržitelný. Kalorický deficit by měl být vytvořený právě na základě toho, jak jste jedli předtím, a úpravou množství nebo záměnou některých potravin za vhodnější varianty vytvoříte kalorický deficit snadno a bez počítání.

Ačkoliv podrobné vysvětlování živin není předmětem této publikace, stručná práce s jídelníčkem může být pro začátek dobré vodítko.

## Zdravá 13 – stručná výživová doporučení pro obyvatelstvo České republiky

Proměna jídelníčku vychází z kompromisu mezi tím, co už jíte, a tím, co by bylo vhodné zařadit. Výživová doporučení vám pomohou pro první orientaci.

Zdroj: Společnost pro výživu

1. Udržujte si přiměřenou stálou tělesnou hmotnost charakterizovanou BMI (18,5–25,0) kg/m<sup>2</sup> s obvodem pasu nejvýše 94 cm u mužů a 80 cm u žen.
2. Denně se pohybujte alespoň 30 minut např. rychlou chůzí nebo cvičením.
3. Jezte pestrou stravu, rozdělenou do 3–5 denních jídel, nevynechávejte snídani.
4. Konzumujte dostatečné množství zeleniny (syrové i vařené) a ovoce, denně alespoň 400 g (zeleniny 2× více než ovoce) rozděleně do více porcí; nezapomínejte konzumovat menší množství ořechů.
5. Z obilovin preferujte celozrnné výrobky a nezapomínejte na luštěniny (alespoň 1× týdně).
6. Jezte ryby a rybí výrobky alespoň 2× týdně.
7. Denně zařazujte mléko a mléčné výrobky, zejména zakysané (např. jogurty, zakysané mléčné nápoje, kefíry); vybírejte si přednostně polotučné.



8. Sledujte příjem tuku, omezte množství tuku ve skryté formě (tučné maso, tučné masné a mléčné výrobky, jemné a trvanlivé pečivo s vyšším obsahem tuku, chipsy, čokoládové výrobky) a při přípravě pokrmů. Preferujte tuky s nízkým obsahem nasycených mastných kyselin.
9. Snižujte příjem cukru, zejména ve formě slazených nápojů, sladkostí, džemů, slazených mléčných výrobků a zmrzliny.
10. Omezujte příjem kuchyňské soli a potravin s vyšším obsahem soli (slané uzeniny, rybí výrobky, sýry, chipsy, solené tyčinky a ořechy), nepřislujte hotové pokrmy.
11. Předcházejte nákazám a otravám z potravin správným zacházením s potravinami při nákupu, uskladnění a přípravě pokrmů; při tepelném zpracování dávejte přednost šetrným způsobům, omezte smažení a grilování. Dbejte na pečlivé mytí rukou před jídlem.
12. Nezapomínejte na pitný režim, denně vypijte minimálně 1,5 l tekutin (voda, slabě až středně mineralizované neperlivé minerální vody, slabý čaj, ovocné čaje a šťávy, nejlépe neslazené nebo ředěné).
13. Pokud pijete alkoholické nápoje, nepřekračujte denní příjem alkoholu u mužů 20 g (200 ml vína, 0,5 l piva, 50 ml lihoviny), u žen poloviční množství.

Veškeré hodnoty uvedené v jídelníčku jsou orientační, stejně jako celý jídelníček. Má sloužit pouze pro inspiraci a pochopení, jak by přetvoření toho vašeho mohlo vypadat.

Vzorový výchozí jídelníček zobrazuje množství živin v každém chodu a celkový energetický příjem. Ačkoliv celkový příjem není nijak výrazný, rozložení živin je neadekvátní. Bílkovin a vlákniny je málo. Tuku může být přiměřeně, ale záleží na tom, o jakou osobu se jedná a jaké má potřeby. Navíc bude převažovat příjem živočišných tuků a zcela chybí zdroj rostlinného tuku. Příjem sacharidů je jako jediný přijatelný. Úprava takového jídelníčku nemusí být nijak dramatická. Stačí drobné změny, které zlepší celkový poměr živin. Což může ve výsledku znamenat, že se sníží energetický příjem, ale nebude snížen objem jídla. Úprava jídelníčku by neměla být o hladu, ale o nalezení kompromisu.

Pokud se jedinec stravuje na oběd v restauraci, vymění tučné a smažené maso za libové maso. Navíc konkrétně v tomto případě jsou u oběda brambory, což je skvělá volba oproti hranolkám.

Podstatné bude i přidat na bílkovinách u snídaně a svačiny. To nutně nemusí znamenat, že z jídelníčku vymizí sladké

pečivo. Naopak bílkoviny pomohou prodloužit zasyčení oblíbené sladké snídaně. V jídelníčku také chybí ovoce a zelenina. Tedy příjem mikronutrientů a vlákniny. Právě ovoce a zelenina mohou pomoci přidat jídlu na objemu a zasytit bez výrazného příjmu energie.



## Úprava jídelníčku v praxi

**Snídaně:** kobliha, káva

**Orientačně:** 3 g bílkovin, 25 g sacharidů, z toho cukry 8 g, 8 g tuků, 0,75 g vlákniny

**Oběd:** vepřový řízek s bramborem

**Orientačně:** 24 g bílkovin, 53 g sacharidů, 30 g tuků, 3 g vlákniny

**Svačina:** sušenka

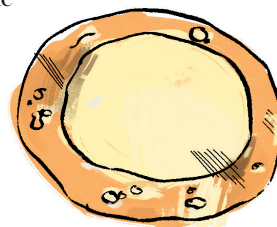
**Orientačně:** 3 g bílkovin, 26 g sacharidů, z toho cukry 18 g, tuky 14 g, vláknina 1,36 g

**Večeře:** 2 rohlíky, salám, gouda

**Orientačně:** 24 g bílkovin, 48 g sacharidů, 25 g tuků, vláknina 3,74 g

**Celkem:** 54 g bílkovin, 153 g sacharidů, 77 g tuků, 9,9 g vlákniny 6457 kJ

Úprava jídelníčku tedy spočívá v tom, že u snídaně smažené sladké pečivo vyměníte za pečené, nejlépe s tvarohovou náplní kvůli drobnému obsahu bílkovin. Ale pokud je to nepřekonatelná překážka, sáhněte po své oblíbené náplni. Drobný příjem bílkovin z koláčku ale nebude to, co pomůže příjem bílkovin nahnat. Hlavní zdroj bílkovin u snídaně by měl tvořit neslazený



Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy **Nejen o jídle**.

Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.