

POCHUTNEJ SI SE STOBEM

ELEKTRONICKÝ ČASOPIS NEJEN O ROZUMNÉM HUBNUTÍ A ZDRAVÉM JÍDLE

50/2015



VZPOMÍNKY
ODBORNÍKŮ

CESTOVÁNÍ:
ALBÁNIE

TIPY NA
ZDRAVÉ RECEPTY

POSEDLOST JÍDLEM

Obsah

Kliknutí na zvolené téma vás přesune na příslušnou stránku

Úvodní zamyšlení

Pochutnej si se STOBem popadesáté a 25 let STOBu	3
--	---

Posedlost jídlem

Dieta? Tentokrát to určitě bude ono!	4
Žijeme v toxickém prostředí	6
Módní posedlost zdravou stravou	8
Syrová strava	9

Vzpomínky odborníků

Trochu subjektivní pohled na historii české obezitologie a spolupráce se STOBem	11
Jak přispěla kognitivně-behaviorální terapie k účinnější léčbě nadváhy a obezity v Česku	13
Čtvrt století STOBu	16

Tipy na zdravé recepty

Zahřejte se teplou snídaní s Madetou	17
Flora pro.activ a ryby – cesta ke snížení cholesterolu	19

Spolupracující firmy

Česká kosmetická firma RYOR má jméno i ve světě	21
Může být fast food vhodný i pro členy STOBklubu?	23
Zdravě a kvalitně po celý den s výrobky Bonavita	25
Produkty Guarety provázejí STOB již víc než 18 let	27
I pečivo může být zdravé a lehké	29
Léta s Madetou	31
Fruktajl - porce pro vaši kondici	32

Cestování se STOBem

Albánie	34
---------------	----

Křížovka	39
----------------	----

Pochutnej si se **STOBem** popadesáté a 25 let **STOBu**

Určitě jste si všimli, že vědomosti a nápady Ivy Málkové je škoda nevyužít. Ostatně Iva sama to ví také, a proto vytvořila nebo spoluvytvořila celou řadu unikátních, a hlavně užitečných pomůcek pro hubnoucí a příznivce zdravého životního stylu.

Mezi díla z „kuchyně STOBu“ patří rozsáhlá sbírka knih a brožur nejen pro obézní pacienty (první knihu Ivy Málkové od názvem *Jak hubnout pomalu a jistě* vydalo v roce 1992 nakladatelství Avicenum), kalendáře, plakáty, relaxační a cvičební CD a časopis *Pochutnej si se STOBem*, který právě slaví „padesátiny“ (počítáno v číslech, nikoli v letech).

Čím si za dobu své existence prošel? Na začátku tisíciletí u nás chyběla tiskovina pro osoby „prostorově výrazně“, která by se věnovala zdravému životnímu stylu a otázkám spojeným s hubnutím, a snahou STOBu bylo tuto mezeru zaplnit. Tak vznikl tištěný *Zpravodaj Hubneme s rozumem* – předchůdce dnešního elektronického časopisu *Pochutnej si se STOBem*. Zpravodaj byl černobílý a vycházel třikrát ročně pro po-

třeby členů STOBklubu. Po zhruba třech letech se rozzářil barvami a sloužil svému účelu i čtenářům dál přibližně rok. A pak už přišla epocha „pochutnávání si se STOBem“ na internetu.

V časopise *Pochutnej si se STOBem* jste se mohli po celou dobu setkávat s více či méně pravidelnými tématy a rubrikami, mezi které patřily například zdravé recepty, pří-

spěvky odborníků na nejrůznější náměty, tipy, jak se hýbat, novinky z obezitologických konferencí, zajímavosti z výživy, příběhy úspěšných i méně úspěšných hubnoucích, informace o dění ve STOBu či rady, jak zvládnout zátěžové situace. V tom všem hodláme samozřejmě pokračovat. S jednou změnou: rozhodli jsme se dát časopisu s novou dobou i novou, „širší“ image. Doufáme, že se vám bude časopis ve formátu na šířku číst na dnešních širších monitorech lépe (poznámka pro alibisty: „rozšiřující se“ formát rozhodně neberte jako návod, jak naložit se svou postavou; tyto dvě záležitosti spolu skutečně nikterak nesouvisí :-).

Dejte nám vědět, jak se vám „nový kabátek“ líbí, velmi uvítáme, když zároveň přidáte nápady, tipy, podněty a přání, co byste v časopisu rádi nacházeli. Své názory nám posílejte na adresu info@stobklub.cz. Slibujeme, že žádný váš mail v počítačovém koši neskončí a že se budeme ze všech sil snažit vám vyjít vstříc.

Děkujeme všem věrným čtenářům a těšíme se na vás i v dalších číslech časopisu.

Redakce





Dieta? Tentokrát to určitě bude ono!

Jiřina Traubová

Různé výstřelky ve stravování přicházejí a odcházejí, ale diety jako takové nás provázejí od nepaměti. Výzkumy udávají, že dietu drží více než polovina Američanů, navzdory tomu jich je stále více obézních. Většina z proklamovaných diet je totiž jen reklamním blafováním. Přesto se k nim s nadějí upínají mnohdy i ti sebevzdělanější lidé.



Už zakladatel nejslavnější řecké lékařské školy Hippokrates věřil, že dieta hraje zcela zásadní roli v udržování zdraví a léčbě nemoci. Jako první na světě však ostře kritizoval dietu příliš přísnou, medicínsky neindikovanou, již označoval za nebezpečnou praxi. V rámci svých lékařských děl vydal jako samostatné dílo také Knihu o dietách. Svá doporučení pro lidi bojující s nadváhou tu shrnul v šesti bodech:

1. Před jídlem se napijte zředěného vína.
2. Nebojte se tučného masa, neboť vás zasytí i malá porce.
3. Posypte si jídlo sezamem či jiným chut povzbuzujícím kořením.
4. Na lačný žaludek si zacvičte bezprostředně před jídlem a jíst začněte, ještě když popadáte dech.
5. Jezte jen jednou denně.
6. Nesprchujte se, oblékejte si co nejméně šatů a spěte na tvrdé posteli.

Jedlá soda – první pomoc, nebo extrémní řešení?
Podle některých pseudoteorií to druhé.



Jakkoliv už dnes v mnohém s Hippokratesem nesouhlasíme, nelze mu upřít, že právě on otevřel téma diet, jímž se pak zabývali další učenci, včetně proslulého Galéna.

Fuj, ty stéblo travní!

Nicméně faktem je i to, že co se týče žen, vkusu našich předků vyhovovaly povětšinou ty obézní. Z doby nejstarší to dokazují například nejruznější ztvárnění Venuše. Pradávní umělci si představovali ideální ženu vskutku velice materiálně. Nic na tom nezměnil ani novověk, viz baroko a četná díla sochařská i malířská. Podle S. K. Neumanna se za jednu z nejhorších nadávek pro ženu v minulosti považovalo úsloví „ty stéblo travní“. U mnohých národů bývala ještě v 19. či počátkem 20. století tloušťka žen dokonce uměle pěstována, což barvitě ve svých knihách popisují mnozí cestovatelé. Znamý anglický cestovatel R. Speke napsal: „Na západním břehu jezera Viktorie považována je tloušťka za nezbytnou součást ženské krásy, především u žen královských, které od raného věku vykrmovány jsou mastnou kaší a tučným kyselým mlékem.“ V literatuře bývají zmiňované i zvyky jihonubijčanů, vykrmujičích dívky před sňatkem, neboť tloušťka tam byla jediným měřítkem ženské krásy. Čtyřicet dní před svatbou tam byla dívka nucena k této životospřáve:

„Časně ráno jí promastili tělo tukem, poté musela sníst kaši asi z jednoho kila mouky, bez soli a koření, a běda dívce, nevyprázdní-li mísu až na dno. Vedle ní stála matka neúprosná v této věci, s holí a karabáčem z hroší kůže, neboť jí velice záleželo na této sňatkové věci. Když tu nechutnou stravu dív-



Tak ještě naservírovat něco dobrého a dobrou chuť!

ka zvrátila, nebyla jí odpuštěna, nýbrž znovu přinesena ke spolykání. Odpoledne znovu dostala kaši se spoustou vařeného masa, večer stejné množství kaše jako ráno a konečně ještě v noci velkou tykvicovou mísu kozího mléka. Přitom byla ustavičně natírána tukem. Když uplynulo těch 40 dnů, podobala se tělem hrochu. To však uchvacovalo jejího ženicha.“ (S. K. Neumann, Dějiny ženy)

V polovině minulého století již naopak získával značnou popularitu kult hubenosti ba podvýživy. Zlí jazykové tvrdí, že to způsobila, ba způsobuje, lobby módních návrhářů, jímž se samozřejmě lépe pracuje s ženskými těly štíhlými, chlapeckými, bezpohlavními. Na módní mola vtrhla Twiggy a na prodejní pulty Barbie. S novou módou přišla nejen touha nebýt obézní zásluhou správné životospřávy, ale i postupy patologickými, jakými jsou hladovka či extrémní diety.

Žádná dieta, věda!

Kult štíhlosti, čím dále striktnější, nás provází stále. Každou chvíli na nás odněkud zaútočí nějaká nová zaručená dieta. Přejídali jsme se tukožroutskými polévkami, učili se žít makrobioticky, vyzkoušeli jsme dietu vajčkovou i mléčnou, ovocnou i zeleninovou, vegetariánskou i masovou. Sedli jsme na špek kdejaké obézní celebritě, která se v reklamě vyťasila s koktejlem, po němž zaručně zhubne. Chuť na některou z dalších diet nás nepřešla ani poté, co zmíněná celebrita nejenže nezhubla, ale přibrala dvakrát tolik. „Že to nezafungovalo loni, předloni, předpředloni, nás nezajímá...“, říká psychologka PhDr. Iva Málková ze společnosti STOB. „Zvítězí opět emoce s toužebným přáním – tentokrát to bude ono, zhubne to za mě.“

A věřte, stále je a stále bude z čeho vybírat. Tak, jak stoupají požadavky společnosti na štíhlost, masivně sílí byznys s hubnutím, v němž vyčůránci zacházejí dál a dál. Už nestačí jen jídelníček založený na speciální kombinaci či eliminaci některých potravin. Přibývá zázračných doplňků a pilulek, kouzelných semen či výtažků, zeštíhlujících náušnic, opasek, brnicích stroječků. Na ulici nás odchyťávají dívenky v bílých pláštích a táhnou na hubnoucí seance spočívající v nákupu naprosto předražených a naprosto neúčinných produktů. A jsou i tací, kdo „v souladu s vědeckým pokrokem“ nabízejí zoufalcům za nemalý peníz hubnutí například podle jejich genetického kódu. Nešťastníci se tak na základě vzorku slin dozvědí, zda jsou například proteinový, sacharidový či smíšený typ. Co na dietu podle DNA říká třeba prim. MUDr. Petr Sucharda, CSc., z České obezitologické společnosti? „Na rozdíl od naprosto nesmyslných diet podle krevních skupin je myšlenka přizpůsobit individuální stravu různým variantám genetické informace správná. Zde ovšem dobré myšlenky končí a začíná méně optimistická realita. Zatím totiž nevíme, kde a co přesně bychom si v DNA měli o konkrétním člověku přečíst!“

Ať již je kult štíhlosti jakkoliv mohutný a byznysmeni v hubnoucím průmyslu jakkoliv vynalézaví, jisté zůstává jedno: Bez pohybu a přiměřené střídmosti v jídle zmůžeme stejně houby.

Žijeme v toxickém prostředí

Rozhovor s PhDr. Ivou Málkovou

Před pětadvaceti lety vznikla naše snad nejznámější organizace pomáhající lidem s nadváhou – STOB. Její zakladatelka PhDr. Iva Málková tvrdí, že čím striktnější předsevzetí ohledně stravování si lidé dají, tím rychleji ho opouští.

► Co se za těch pětadvacet let existence STOB v boji Čechů s nadváhou změnilo?

K tomu horšímu přispěl jednoznačně příval obchodníků s hubnutím. Dříve se diety vyměňovaly víceméně po sousedsku, sdělovací prostředky nebyly tak extrémně zaplavené tématem hubnutí, takže tím lidem neubíraly tolik životní energie jako teď. Dnes je obrovský tlak společnosti na to, aby byl člověk hubený, čehož využívají neseriózní obchodníci a nabízejí, že něco zhubne za vás. A také máme mnohem větší nabídku potravin.

► I to je změna k horšímu?

Špatné je, že lidé jedí méně z hladu a více z vnějších pohnutek, provokovaných masivní reklamou. Jde doslova o toxické prostředí nutící vás k jídlu. Člověk trpící obezitou většinou nejí z hladu, ale vlivem nějakých podnětů. Když jste šla před pětadvaceti lety do kina, vzala jste si s sebou možná nějaký bonbon, ale jinak nic. Dneska ty coly a kotle s popcornem... Nedávno jsme s manželem odcházeli z kina a venku stála paní s velkým pytlím, kam měli lidé odhazovat krabice od popcornu. Myslím, že jsme byli jedni z mála, kteří neměli co odhodit.

► Popcorn je ale prý dietní...

Není. Samozřejmě sám o sobě není tučný, ale má velmi vysoký glykemický index. Ten může u citlivějších lidí navodit stav podobný hypoglykémii. Zhruba po dvou a půl hodinách začne být člověk nervózní, podrážděný, potřebuje něco sníst. Tedy vyjde z kina, je v tomhle stavu a kolem všechny ty mekáče a rychlá občerstvení... Opravdu jsme dnes otroky toxického prostředí. Na jedné straně přemíra potravin, na druhé straně požadavky na štíhlost a prodeji zázračných diet.

► Změnilo se něco k lepšímu?

Velké plus je, že když chce někdo opravdu hubnout, může. Každý má ve své moci naučit se v tomhle toxickém prostředí žít. My třeba nikdy nepředepisujeme diety, k velkým výsledkům se lze dopracovat jen postupně a pomalu. Čím striktnější předsevzetí si lidé dají, tím rychleji ho opustí.

► Jak vnímáte stále se rozšiřující nabídku nových možností cvičení a různých cvičebních strojů?



Od jazzgymnastiky jsme se opravdu posunuli hodně daleko. Občas je to ale trochu legrační. Základ je sice stejný, ale stále vymýšlíme nové formy, abychom lidi přitáhli do tělocvičen. Dlouhá léta jsme v našich kurzech měli tance. Pak přišla zumba. Cvičitelky předcvičovaly dále to samé, protože zumba nebyla pro naše klienty vhodná, ale museli jsme je nechat vyškolit zumbou a zaplatit velkou licenci, aby mohli slovo zumba používat. Kdybychom tam slovo zumba nedali, lidé nepřijdou. Co je ve cvičení jednoznačným přínosem, to jsou například



kokoměry. Když večer u počítače zjistím, že mám ušlých málo kroků, je to motivace třeba k procházce, abych těch deset tisíc kroků za den nachodila.

► **Dnes se říká, že na obezitu má vliv nepohyb. Přesto lidé do fitness center míří takřka houfně. Tak kde je pravda?**

Oni se dvakrát týdně opravdu půjdou zničit do fitka, ale po zbytek týdne jen sedí. Podle nejnovějších teorií je mnohem lepší pravidelný menší pohyb než si dát dvakrát týdně nápor. A pro organismus je to i fyziologičtější.

► **Zmínila jste obchodníky s hubnutím.**

Stále častější je dnes obraz naháněčky v bílém plášti, která vás láká do prodejny, kde vám sestaví hubnutí na míru...

Jde o různé franšízy, které obvykle bývají velmi schopné reklamně. Mají kamenné prodejny, přičemž hlavní tok peněz jde z prodeje potraviných doplňků. Vyplníte dotazník, movitějším někde třeba i odeberou krev, a dostanete

program tváříci se vědecky, nicméně stojící na absolutně nevědeckých základech. Přesto nemusí být úplně hloupý. Zkrátka vám dají vyvážený redukční jídelníček. A to je princip. – Pod rouškou tajemna získáte normální redukční jídelníček za pět, deset, patnáct tisíc. Jinde je třeba zadarmo, ale musíte k němu dokupovat zázračné potravní doplňky, které jsou úplně k ničemu.

► **Fenomémem dneška jsou i internetové nabídky s fiktivními fotkami „před“ a „po“ a pozitivními ohlasy neexistujících lidí. Do jaké míry mohou být nebezpečné?**

V tomhle případě jde buď o vyložené nesmysly typu zelená káva, čaj, pilulka, ale také třeba o poměrně kvalitní proteinové diety, které nahrazují vlastní jídlo. To jsou mnohdy docela chytré produkty například ve formě koktejlů či tyčinek, jejichž pomocí lze opravdu zhubnout, ale při větším váhovém úbytku je již žádoucí lékařský dohled. Zvláštní kapitolou jsou tzv. ketogenní diety, které obsahují velmi málo sa-

charidů, neobsahují téměř žádné tuky a vy se jejich užíváním dostanete do ketózy, což znamená, že nemáte hlad. Tenhle způsob hubnutí už ale opravdu chce lékařský dozor, a přitom se tyto výrobky jen tak prodávají přes internet.

► **Za poslední léta vznikl bezpočet různých diet od dělené a tukožroutské po aktuálně oslavovanou bezlepkovou a bezpočet žen i mužů by vám potvrdil, že díky nim opravdu zhubl. Jsou opravdu alespoň některé z nich přínosné?**

Největší problém je neuvědomělé automatické jedení. Jakmile musíme jíst něco podle něčeho, zamyslíme se. Obvykle to tudíž vede ke snížení příjmu, ale ne kvůli vlastní teorii, ale kvůli tomu, že více přemýšlíme. U dělené stravy nemohu kombinovat knedlík s masem, tak toho sním samozřejmě méně. Lidé však na diety slyší. Když jim poradíme, aby omezili spotřebu bílého pečiva, je to pro ně složitější než striktně držet „bezlepkovou dietu“, protože mají pocit, že „to je ono“. Co na tom, že bezlepková dieta je



Je v tom chlebu celé zrní, nebo není?

pro zdravého člověka nezdravá. Často se zbytečně trápíme tím, co stejně nepomůže, místo abychom se drželi jednoduchých zásad.

*Převzato z časopisu Květy
leden 2015*

1820 – Lord Byron popularizuje ve své snaze o hubnutí pití vody s octem

1903 – Prezident William Howard Taft se veřejně zavazuje zhubnout poté, co se v Bílém domě zasekl ve vaně

1925 – Výrobci cigaret popularizují své výrobky hesly typu – „sáhněte po cigaretě místo sladkosti“ či „cigareta potlačuje chuť k jídlu“

1930 – Na světě je grapefruitová dieta, grapefruit se doporučuje jíst ke každému jídlu

1950 – Hitem je zelná polévka slibující velký váhový úbytek, někteří, jako například operní pěvkyně Maria Callas, však dávají přednost polykání boubele tasemnic a následnému životu s až několikametrovým parazitem v břiše

1970 – Ve známost vstupuje dieta Šípkové Růženky, jejímž stoupencem měl být Elvis Presley, spočívající v jednoduché myšlence, že kdo spí, nejí

1978 – Americký obezitolog Herman Tarnower přichází s dietou Scardale – extrémně nízkokalorickou dietou vyvolávající v organismu ketózu

1979 – K dispozici je Dexatrim, lék na hubnutí obsahující fenylpropanolamin, který je později uváděný v souvislostech se zvýšeným rizikem mrtvice u žen

1982 – Aerobikové šílenství vyvolává svým cvičením Jane Fandová. Její slogan zní: Žádná bolest, žádný zisk!

1985 – Velkou popularitu získává kniha Fit pro život Harvey a Marilyn Diamondových, propagující odlehčenou ovocnou dietu v kombinaci s dělenou stravou

1992 – Robert C. Atkins vydává svoji dietu založenou na snížení příjmu sacharidů a zvýšení příjmu tuků

1995 – Hitem se stává zónová dieta – nízkosacharidové stravování, přitahující celebrity a následně i jejich fanoušky

2000 – Gwyneth Paltrow propaguje makrobiotickou stravu

2003 – Miamský kardiolog Arthur Agatston sestavuje speciální dietu pro své pacienty. Ta záhy získává popularitu po celém světě jako tzv. „south beach dieta“, „plážová dieta“ či „třífázová dieta“

2011 – v Hollywoodu si razí cestu HCG dieta, založená na umělém přijímání hormonu obvykle vylučovaném v raných fázích těhotenství

2014 – všechno už tu bylo, ale „dietní“ brýle ne. Japonci pomáhají jejich pomocí opticky zvětšit porce, aby lidé měli pocit, že jedli více. Zároveň pracují na přístroji majícím jedlíky ošálit vůni – jíte suchar, ale máte pocit, že baštíte čokoládu.

Módní posedlost zdravou stravou

Iva Málková

V novém čísle cítím potřebu sdělit hubnoucímu národu prostou věc – jezte pro radost a zároveň k zaplnění žaludku, a ne emocí, hýbejte se tak, aby to prospívalo vašemu tělu a duši. Rozhodujte sami za sebe, co budete nebo nebudete jíst, a nestaňte se otroky tzv. toxického prostředí, které až nedůstojně rozhoduje za vás.

Toto prostředí vás provokuje k tomu, abyste konzumovali nadměrné množství tučných a sladkých potravin a potravin s vysokým glykemickým indexem. Napadlo by vás před lety, že při vstupu do kina si automaticky koupíte kotel popcornu a při východu z kina budete kvůli vysokému glykemickému indexu této potraviny ve stavu, kdy potřebujete dorovnat hladinu cukru v krvi, a tak zamíříte automaticky do blízkých fastfoodů? Při nákupu, při němž koš přetéká následkem rafinovaných taktik obchodníků (slevy na velká balení, sladkosti ve výši očí apod.), ve frontě u pokladny ještě přihodíte potravinu, na kterou se vám sbíhají sliny, protože ji tak neodolatelně nabízí reklama v televizi. Potravina většinou plná tuku a cukru byla spojena s pozitivním vjemem šťastné rodinky apod., a vy ji bez svého svobodného rozhodnutí jen díky napodmiňování máte bezmyšlenkovitě v košíku. A tak se díky mocné síle jiných přejídáte. Do toho přijdou trendy štíhlé postavy. V době nedávno minulé byl „in“ ten,

„
Vezměte
rozum do hrsti
a nepodlehnete nájezdu
obchodníků
s hubnutím.“

kteří měli mezeru mezi stehny, dnes se rozvíjí nová posedlost – tentokrát cvičením – spojení svalů s ženskou křivkou. Jak z toho ven? Zdánlivě jednoduché řešení – obchodníci s hubnutím vám jistě nabídnou něco magického, co vám dovolí se cpát a splnit současné ideály váhy a tvaru postavy. Vezměte rozum do hrsti a nepodlehnete nájezdu obchodníků s hubnutím. Zkuste si udržet postavu, kterou vás obdařila příroda.

Ortorexie aneb Proč se stává jídlo posedlostí?

Proč se jídlo místo toho, aby bylo obživou pro organismus – někdy stane chorobnou posedlostí? Pokud má člověk nějaký problém a neví si s ním rady, hledá občas nevhodná řešení. Jídlo může být jedním z nich. To, že člověk řeší stres jídlem, je známo a je to jeden z faktorů, který přispívá k obezitě. Jídlo může být příčinou dalších poruch, jako je noční přejídání, neustálé

živě jednoduché řešení – obchodníci s hubnutím vám jistě nabídnou něco magického, co vám dovolí se cpát a splnit současné ideály váhy a tvaru postavy. Vezměte rozum do hrsti a nepodlehnete nájezdu obchodníků s hubnutím. Zkuste si udržet postavu, kterou vás obdařila příroda.



Určité výživové směry vám budou tvrdit, že citrusové plody nemůžete jíst, protože pocházejí zdaleka.

uždibování a nově tzv. ortorexie. Člověk, který si není v životě jistý sám sebou, najednou objeví něco, co mu dává opojný pocit oblasti, kterou může stoprocentně ovládnout, a tou je oblast jídla. Dokazuje si svoji sílu přes jídlo. Jídlo se časem dostane mimo hranici zdravého životního stylu až k nutkavému zaobírání se potravou (člověk nepozře potravinu, aniž by znal její přesné složení, původ, technologickou úpravu pokrmu apod.). Jídlo se stává chorobnou posedlostí a bez dodržování rigidního stravovacího režimu ztrácí život smysl. Člověk tím obtěžuje i okolí a začíná se společensky izolovat, až dojde k nemoci zvané ortorexie. A co ke vzniku nemoci přispívá? Nahrávají tomu různé módní trendy, při nichž napřed člověk zdravě vynechává tučné a sladké potraviny, pak vyloučí další potraviny,

třeba maso, mléko, pak přejde na nějaký výživový směr, např. makrobiotiku, nebo sklouzne k biopotravinám či jiným trendům, jako je raw strava (potraviny nesmí projít tepelnou úpravou), bezlepková dieta pro zdravé apod. Dále umanutí jídlem živí různé mediální poplašné zprávy a knihy typu „Doba jedová“. Až se tedy objeví nové iracionální trendy ve výživě často motivované i zisky z prodeje těch „jedině správných“ potravin, zapojte rozum a nepodlehnete.

Pokud se zase objeví nějaký nový směr, vezměte si z něho to rozumné s cílem jíst, co vám chutná a prospívá vašemu tělu i duši.

*Podívejme se, jak nahlíží na dnes módní směr raw stravy dlouholetý spolupracovník STOBu
MUDr. Peter Minárik (viz str. 9).*

Syrová strava

MUDr. Peter Minárik, PhD.

Počiatky histórie „raw food“, teda konzumácie surovej stravy, spadajú do konca 19. storočia, kedy švajčiarsky lekár M. Bircher-Benner [1897] v rámci šírenia osvety o nových formách zdravej životosprávy začal propagovať surovú rastlinnú stravu (zeleninu a ovocie) ako diétny liečebný prostriedok na podporu uzdravenia pri rôznych ochoreniach.

Treba povedať, že neexistuje iba jeden smer surového stravovania a že raw food nie je synonymom vegetariánskej alebo vegánskej diéty. V rámci tohto výživového smeru sa propaguje: (1) **raw vegánstvo**, (2) **raw vegetariánstvo** a (3) **raw zmiešaná živočíšna aj rastlinná potrava vrátane mäsa a rýb**. Existuje aj vzácna, až bizarná výnimka, a to v podobe výlučnej propagácie (4) **surového mäsa**. Najpopulárnejšie a medzi nadšencami najobľúbenejšie sú práve vegánske formy surovej stravy s mnohými špeciálnymi receptúrami.

Vegánske podoby raw food pozostávajú z tepelne neupravovanej zeleniny, ovocia, orechov, semien, strukovín alebo celozrnných obilnín. Podľa niektorých zástancov raw food sa pripúšťa tepelná úprava, ktorá neprevyšuje 42 °C. Podľa zástancov surovej stravy zahrievaním nad túto teplotu strácajú rastlinné potraviny väčšinu zo svojich nutričných hodnôt. Týka sa to predovšetkým termolabilných esenciálnych živín, z ktorých najznámejšia je kyseli-

na askorbová, známa ako vitamín C. Podľa týchto autorov sa ohrievaním potravín na vyššie teploty môže takisto znižovať aktivita prirodzených enzýmov a ďalších látok bielkovinovej povahy. Vyznávači ešte viac oklieštených foriem vegánskeho raw foodizmu – fruitariáni preferujú surové ovocie, orechy a semená a juiceariáni konzumujú surovú rastlinnú stravu výlučne vo forme čerstvo pripravených štiav – džúsov.

Mäsové podoby raw food. Iba malý počet ľudí (našťastie!) sa dá nahovoriť na tzv. raw paleolitickú diétu, teda konzumáciu surového mäsa a surových vnútorností zvierat. Táto forma surovej stravy obvyklá v pradávnych prehistorických časoch, kedy nebolo možné bez ohňa potraviny tepelne spracovať, je v dnešných časoch mimoriadne zriedkavou a bizarnou stravovacou úchylkou.

Ďalej sa budeme venovať najčastejším formám surovej raw stravy, tak ako ju prezentujú jej propagátori. Ide o surovú rastlinnú výživu, ktorá v sebe nesie mnoho logických nutričných pozitív a ktorá navyše aj chutí.

Čo je na raw food pozitívne

1. Rastlinná strava by mala dominovať v jedálnom lístku a na tanieri každého vyznávača zdravej výživy. A mala by tvoriť aspoň 2/3 každodennej stravy každého človeka.

2. Tepelná príprava a strata mikroživín. Tepelná príprava mení štruktúru a vlastnosti niektorých živín (najmä tých termolabilných). Rozsah týchto zmien závisí od výšky aplikovanej teploty a od času, počas ktorého sa potraviny tepelne spracovávajú. Hodnota pôvodných živín sa tepelnou úpravou znižuje, alebo dokonca „stráca“ buď následkom oxidácie živín vplyvom vysokej teploty, alebo ich vylúhovaním do vody pri varení a k následnej strate potom dôjde pri odstránení výluhu a konzumácie čistej uvarenej potraviny. Typickým príkladom je vo vode uvarená zelenina alebo zemiaky.

3. V surovej zelenine ostáva takmer „všetko“ to, čo v nej bolo na začiatku, zachované v pôvodnej kvalite. Ak sa niektoré potraviny musia tepelne pripraviť, ako napríklad zemiaky, odporúča sa čo najšetrnejšia tepelná príprava, čo spravidla spĺňa šetrné varenie v pare namiesto vo vode. Straty nutričnej hodnoty ži-

vín sa týkajú niektorých vitamínov (vitamín C, niektoré druhy vitamínov skupiny B, napríklad tiamín/B₁, riboflavín/B₂, pyridoxín/B₆), ďalej minerálnych a stopových látok (draslík, sodík, horčík, železo), ako aj ďalších mikroživín, ktoré síce nemusia byť pre výživu esenciálne (t. j. nie sme na ich príjem bytostne odkázaní), avšak pokiaľ sa konzumujú, podporujú zdravie a pomáhajú pri prevencii chorôb (napr. fytonutrienty s antioxidačným účinkom, ktoré sa nachádzajú v kapuste (= zeli), keli (= kapusta) alebo brokolici).

4. Tepelná príprava, makroživiny a vznik toxínov. Na tepelnú prípravu môžu byť rozličným spôsobom citlivé aj „veľké“ živiny, predovšetkým bielkoviny, aminokyseliny, vrátane prírodných enzýmov, ale aj sacharidy a tuky. Pri tepelnej príprave, počas ktorej sa používajú vysoké teploty (smaženie, vyprážanie), dochádza k zmenám štruktúry tukov a olejov so vznikom toxických produktov. Podobne (najmä nešetrná) tepelná príprava mäsa s vysokým obsahom bielkovín podporuje vznik tzv. heterocyklických amínov (HCA), ktoré v experimentoch zapríčiňujú rakovinu u laboratórnych zvierat. Pri údení mäsa a použití solí s obsahom dusíka vznikajú nitrozamíny, ktoré podporujú vznik rakoviny hrubého čreva (= tlustého střeva). Tepelnou prípravou múčnych potravín s bohatým obsahom škrobov a ostatných sacharidov dochádza pri tzv. Maillardovej reakcii k strate a zhoršeniu využiteľnosti niektorých živín (najmä aminokyselín) a ku vzniku niektorých toxických látok. Ďalšími príkladmi toxických a potenciálne karcinogénnych látok, ktoré vznikajú v dôsledku nešetrnej tepelnej prípravy stravy, sú polycyklické aromatické uhľovodíky (Polycyclic Aromatic Hydrocarbons/PAH) alebo akrylamid. V surovej tepelne nespracovanej



strave pochopiteľne k takýmto nutričným hrozbám nedochádza. Na druhej strane treba však podotknúť, že existujú aj veľmi šetrné spôsoby varenia, pri ktorých k uvedeným zmenám nedochádza, alebo sú podobné straty alebo zmeny iba zanedbateľné (najšetrnejšie ja varenie v pare, tzv. „steaming“).

Negatívne momenty surovej stravy

Kedy je tepelná príprava stravy na osoh (= užitočná)

1. Mikrobiálna kontaminácia potravín. Tepelná príprava (dôkladná) odstraňuje hrozbu bakteriálnej nákazy tým, že sa potenciálne choroboplodné mikroorganizmy v potravinách teplom zneškodnia. Dôležitá je predovšetkým tepelná úprava mäsa a mäsových výrobkov, vrátane rýb a hydiny, ale do značnej miery aj vajec. Pasterizácia a UHT pasterizácia mlieka je takisto prostriedkom, ako zabrániť bakteriálnej kontaminácii a predĺžiť ich životnosť a dobu vhodnú pre konzumáciu. Potravinové

nákazy sú väčšou hrozbou pre vyznávačov surovej (predovšetkým živočíšnej, ale aj rastlinnej) stravy než pre konzumentov tepelne spracovanej potravy. Je známe, že aj surová rastlinná strava môže niekedy znamenať hrozbu (neraz nebezpečnej) bakteriálnej kontaminácie. Pozor si treba dať na konzumáciu surového ovocia alebo zeleniny predovšetkým v rizikových tropických krajinách.

2. Obmedzený výber stravy a riziká nutričných deficitov. Vegánska surová strava má mnoho nutričných a zdravotných výhod. Na druhej strane však vyžaduje dobré teoretické znalosti i praktické skúsenosti k tomu, aby sa zabránilo nutričným deficitom najmä niektorých citlivejších živín, akými sú napríklad vápnik, železo, zinok, vitamín B₁₂ alebo vitamín D.

3. Niektoré potraviny vyžadujú tepelnú prípravu a surové sa bežne nekonzumujú, pretože

„Existujú aj veľmi šetrné spôsoby varenia, pri ktorých k uvedeným zmenám nedochádza.“

rotenoidy (rastlinné farbivá s antioxidačným účinkom, ako beta karotén z mrkvy, marhúľ, alebo lykopén z rajčín) sa lepšie vstrebávajú po tepelnej úprave a/alebo po spracovaní príslušných potravín na šťavy a pretlaky. Typickým príkladom je karotenoid s najsilnejším antioxidačným účinkom lykopén, ktorý sa nachádza v rozličných druhoch ovocia a zeleniny, predovšetkým v paradajkách. Paradajkové šťavy a pretlaky sa preto javia byť aspoň v tomto smere o niečo užitočnejšie než surové rajčiny.

Záver a odporúčanie

Recepty a jedlá zo surového ovocia a surovej zeleniny sú zdravé a chutné. Dnes je kulinár-

sú v surovom stave ťažko stráviteľné alebo obsahujú prírodné toxické látky – napríklad zemiaky alebo strukoviny.

4. Tepelná príprava zlepšuje vstrebávanie niektorých karotenoidov.

ske hnutie typu raw food zamerané na prípravu surovej (prevažne rastlinnej) stravy veľmi obľúbené. Na internetových stránkach i v reálnom živote sa organizujú kurzy a semináre prípravy surovej stravy v špeciálnych mixéroch a sušičkách. Príkladom surových a chutných potravín sú smoothies (anglický výraz smooth znamená hladký). Z hnutia surovej stravy si môžeme prevziať mnoho chutných a nutrične výhodných receptov. Na druhej strane si však treba uvedomiť, že pri každom jednostranne zameranom stravovacom režime prevládajú riziká nad pozitívami. Pri zostavovaní jedálneho lístka je vždy najdôležitejšia pestrosť – to znamená kombinácia rôznych druhov i úprav potravín. Pri výlučnom používaní surových potravín a surovín treba pri ich spracovaní zvýšenú pozornosť venovať hygiene a preventívnym opatreniam, aby sa zabránilo potravinovým nákazám.

Varenie v pare znamená najšetrnejšiu formu tepelnej prípravy stravy, ktorá uchováva pôvodnú nutričnú kvalitu potravín. Preto popri konzumácii surovej stravy odporúčam tento spôsob varenia ako najvhodnejší spôsob tepelného spracovania stravy vhodný pre bežné každodenné použitie.

Raw food považujem za opodstatnenú súčasť zdravej a pestrej stravy. Keďže nie som praktickým vyznávačom výlučných alternatívnych stravovacích postupov, prikláňam sa skôr k miernejším formám presadzovania zdravých potravín do každodenného jedálneho lístka a uplatňovania zdravej pestrosti pri zmiešanej konzumácii varenej i surovej živočíšnej ako aj rastlinnej potravy.

Převzato z webu www.onlife.sk

duben 2014

SPRÁVNÝ POSTUP
PRI SAMOVYŠETRENÍ PRSNÍKOV

AVON

Peter Minárik
Daniela Mináriková

Rakovina a výživa
mýty a fakty 2

+recepty

DOPORUČUJEME:

Druhý díl stejnojmenné knihy autorské dvojice Peter Minárik – Daniela Mináriková o rakovině a výživě a tom, co je třeba jíst, aby člověk neskončil na onkologii, a když už tam jako pacient je, jak má změnit život, aby výrazně zvýšil šance, že se vyléčí. Kniha je ve slovenštině a obsahuje plno informací a receptů.

Stojí 10 eur, objednat si ji můžete na tel. č. +421 908 069 388 nebo na info@klub50.sk, poštovné neplatíte.

Víc informací najdete na: www.klub50.sk

Trochu subjektivní pohled na historii české obezitologie a spolupráce se **STOBem**



MUDr. Petr Sucharda, CSc.
*Primář 3. interní kliniky VFN,
vědecký sekretář České obezitologické společnosti ČLS JEP*

Obezitologie v Česku (a předtím Československu) má dlouhou tradici, i když to byla dlouho oblast na okraji zájmu lékařů – stejně, jako byla obezita okrajovým problémem medicíny. Jedním z nemnoha významných českých lékařů, kteří se obezitou systematictěji zabývali, byl prof. Josef Charvát, zakladatel endokrinologie v tehdejší Československu a první přednosta 3. interní kliniky. On také inspiroval prof. MUDr. Jiřího Šonku, DrSc., který je právem považován za otce české obezitologie.

Nestor obezitologie profesor Šonka

Prof. Šonka, tehdy asistent na klinice prof. Charváta, byl člověkem „dvou tváří“, myšleno samozřejmě v dobrém. Na jedné straně ve své laboratoři zkoumal vliv některých hormonů, na straně druhé organizoval pobyty obézních žen s komplexním léčebně-rehabilitačním programem, nejprve na Zbirohu, pak dlouhá léta v Roudnici nad Labem.

Profesoru Šonkovi jsem byl „dán k ruce“ rozhodnutím přednosty kliniky prof. Vladi-

míra Pacovského někdy v polovině roku 1984, poté, co jsem složil první atestaci z interny. Začal jsem pracovat v ambulanci pro obézní, zpočátku pod přímým dohledem pana profesora, postupně čím dál samostatněji. Laboratorních výzkumů jsem se nezúčastnil, ale byl jsem prof. Šonkovi vděčen, že jsem mohl být u prvních krůčků bariatrické chirurgie – operování obézních nemocných. Po polovině 80. let se totiž prof. Šonka domluvil s vynikající chirurgkou doc. Marií Peškovou, že bude indikovat („dodávat“) vhodné pacienty pro gastroplastiku, což byla předchůdkyně žaludeční bandáže.

Pověřil mne také zpracováním této problematiky pro Časopis lékařů českých. Díky této více než pětadvacetileté tradici a dlouhodobě progresivnímu vývoji je dnes česká bariatrická/metabolická chirurgie v čele s prof. Martinem Friedem na špičce oboru nejen v Evropě.

Koncem 80. let do obezitologické skupiny 3. interní kliniky patřil dále as. Zdeněk Kalvach, as. Štěpán Svačina (současný přednosta 3. interní kliniky) a také psychiatrická MUDr. Hana Kotásková. Kolem roku 1987 prof. Šonka přivedl klinickou psycholožku PhDr. Ivu Málkovou, tehdy pracovníci Psychiatrické kliniky

Fakultní nemocnice II (dnes Všeobecná fakultní nemocnice). Ta se již věnovala velmi prakticky vedeným kurzům, zpočátku pro obézní děti, později hlavně dospělé.

Česká obezitologická společnost

V roce 1993 byla z obezitologické sekce České endokrinologické společnosti konstituována Česká obezitologická společnost České lékařské společnosti J. Ev. Purkyně. Do jejího čela byl po zásluze zvolen doc. MUDr. Vojtěch Hainer, který spolu s MUDr. Marií Kunešovou již řadu let vedl obezitologii na 4. interní klinice. Bylo to v době slučování klinik a jejich nové profilizace, kdy byli obezitologové sjednoceni pod hlavičkou 3. interní kliniky. Skupina doc. Hainera si ale udržela svoji relativní nezávislost a nakonec se přesunula do Endokrinologického ústavu, kde působí dodnes. Doc. Hainer byl v 90. letech prezidentem Evropské asociace pro výzkum a léčbu obezity a je spolu s prof. Friedem nejvýznamnějším představitelem české obezitologie v Evropě.

Česká obezitologie se stále vyznačuje velkou otevřeností. Ve výboru ČOS jsou kromě obezitologů (dnes většinou profilovaných i diabetologicky) bariatrickí chirurgové (prof. Fried byl šest let předsedou společnosti) a také kliničtí psychologové (PhDr. Iva Málková, PhDr. Šár-



Navštivte stránky

www.lecbacukrovky.cz

určené pro pacienty s diabetem 2. typu, jejich rodinám a blízkým

Informace o diabetu

- Příčiny
- Příznaky a rizikové faktory
- Léčba
- Prevence



Život s diabetem

- Selfmonitoring
- Nutriční kalkulačka
- Legislativa pro pacienty
- Edukační materiály



- ✓ rozsáhlé informace o diabetu 2. typu
- ✓ oblíbený edukační bulletin DIAlog zdarma ke stažení
- ✓ kalkulačka pro výpočet sacharidů a tuků v jídle
- ✓ rámcové jídelníčky pro redukční dietu ke stažení

měníme
diabetes™


novo nordisk®

ka Slabá). Také celostátní odborná konference nese již řadu let název Obezitologie & bariatrie, a to od doby sloučení s Bariatrickými dny, organizovanými prof. Mojmírem Kasalickým, dalším významným bariatrickým/metabolickým chirurgem. Takovou úzkou provázanost všech oborů, podílejících se na péči o obezitu, nám leckde ve světě závidí.

Budoucnost obezitologie je nepochybně v úzkém propojení vědeckého výzkumu, z něj vycházející medicínské (medikamentózní i chirurgické) léčby a praktických návodů, jak postupovat nejen v případech značné, či dokonce extrémní obezity, ale i při zdravotně závažné nadváze a mírné obezitě. Zde je široce založená podpora hubnutí, jak ji již čtvrtstoletí poskytuje „Stop obezitě“, naprosto nezastupitelná.

Moje spolupráce se STOBem

S Ivou Málkovou jsem se setkal v druhé polovině 80. let. Myslím, že v roce 1988 mne požádala o spolupráci – ve svých kurzech pro obezitu potřebovala lékaře, který by účastnicím (mužů tam bývalo poskrovnu) zodpovídal „medicínské“ dotazy. Byla to zajímavá práce, jen málokdy diskuse vážla; naopak často jsem odpovídal i na dotazy dost vzdálené od hubnutí. Ale měl jsem krátce po druhé atestaci; to je každý doktor nejchytřejší. Docházel jsem do kurzů (do každého jen jednou, samozřejmě) až do roku 2000, kdy jsem se odstěhoval kus za Prahu. Tato spolupráce se STOBem mi hodně pomohla, určitě jsem se stal pohotovější, což se hodilo zvlášť v rozhlasu nebo televizi, kam mne v 90. letech zvali poměrně často. Ostatně nejednou jsme byli zváni s Ivou společně – musím vzpomenout zejména rozhlasový seriál-soutěž Těžká sázka, kterou vymyslel a moderoval skvělý Pavel



Dnes mají váhy oproti minulosti design mnohem hezčí.

Kudrna, a možná vrchol mé „televizní kariéry“, pořad Máte slovo, kde jsme hezky rozebrali jednoho z řady lékařů-šarlatánů, kterých se bohužel vyrojilo v uplynulých 25 letech až moc.

Iva Málková se stejně jako já stala při založení České obezitologické společnosti členkou výboru, takže jsme byli a stále jsme v kontaktu pravidelně a rád jsem vypomohl i příspěvky do různých brožur a publikací. Tabulky Energetické hodnoty potravin a série knih Hubneme s rozumem se zase staly základními pomůckami, které doporučuji svým pacientům; dnes samozřejmě spolu s odkazem na webové stránky STOBu a STOBklubu.

Práce, kterou Iva se svými spolupracovnicemi za uplynulé čtvrtstoletí vykonala, je stejně nezměrná jako záslužná. Žádné zdravotnictví nemá a nemůže mít kapacitu pomoci všem obezním a lidem se zdravotně závažnou nadváhou. A ani tomu tak být nemá, většina lidí s nekomplikovanou nadváhou a mírnou obezitou nepotřebuje lékařskou péči, ale podporu a správné nasměrování. Navíc jen zcela ojediněle mají lékaři možnost tak komplexního přístupu, jaký STOB zajišťuje od samého začátku kombinací behaviorální psychoterapie, správného pohybu a vhodných výživových rad.

Přeji STOBu do dalších 25 let mnoho spokojených a úspěšných klientů.

Jak přispěla **kognitivně**-behaviorální terapie k účinnější léčbě nadváhy a obezity v Česku



Doc. MUDr. Vojtěch Hainer, CSc.
*Centrum pro diagnostiku a léčbu obezity
Endokrinologický ústav v Praze*

V posledních 30 letech došlo k enormnímu nárůstu výskytu obezity a nadváhy na celém světě, a to zejména následkem změn v našem prostředí. Tehdy se stala dostupnou nabídka energeticky bohaté a mnohdy i senzoricky vysoce atraktivní potravy, zároveň jsme vzhledem k rozvoji automobilismu, rozšíření počítačů a automatizaci značně omezili pohyb při běžných každodenních aktivitách.

Vzestup počtu obézních vyvolal zvýšenou poptávku po léčbě. Systém účinné péče o jedince s nadváhou a méně závažnou obezitou v době před 30 lety neexistoval. Zato se objevila celá řada „zázračných“ diet, které byly mnohdy neúčinné a někdy značně nevyvážené co do obsahu základních výživových faktorů, a tím byly mnohdy i zdraví ohrožující. Kliniká pracoviště (3. interní klinika Fakultní nemocnice II, tehdejší Ústav výživy lidu v Praze, Ostravská krajská nemocnice) se v té době zabývala především léčbou těžké obezity.

Intermitentní (přerušované) hladovky

Léčbou a výzkumem obezity u lidí jsme se začali zabývat i na 4. interní klinice Fakultní nemocnice I v Praze, a to od roku 1980. Těžce obézní jsme v té době léčili během hospitalizace intermitentními hladovkami ve spojení s přiměřenou pohybovou aktivitou pod dohledem dietních a rehabilitačních sester a za stálého monitorování vnitřního prostředí léčeného jedince. Pacientům jsme dodávali vita-

miny, minerální látky a stopové prvky formou tablet. Tento léčebný postup vedl během čtyř týdnů k podstatné redukci tělesné hmotnosti a ústupu zdravotních rizik. Ovšem třebaže jsme těmto pacientům doporučili dietní a pohybový režim, nebyli jej obvykle schopni dodržovat a během několika měsíců po návratu domů u nich došlo k nárůstu hmotnosti, a to mnohdy až k výchozím hodnotám. Vzhledem k četným rizikům intermitentních hladovek jak z hlediska narušení metabolismu, tak z hlediska možnosti poruch srdečního rytmu

a neúměrných poklesů krevního tlaku byl tento léčebný postup opuštěn a dnes je v léčbě obezity kontraindikován.

Velmi přísné nízkenergetické diety – Redita

Místo hladovek se v té době ve světě rozšířily v léčbě těžší obezity velmi přísné nízkenergetické diety (Very Low Energy Diets = VLED), které v malém energetickém objemu (1600–3500 kJ/24 h) zajišťují doporučenou denní dávku vitaminů, minerálních látek, stopových prvků a esenciálních aminokyselin, čímž se podstatně omezí výskyt nežádoucích účinků, které byly pozorovány při léčbě intermitentními hladovkami. V tehdejší Československu nebyly koncem 80. let tyto diety dostupné, a tak jsme ve spolupráci s Výzkumným ústavem mlékárenským a mlékárnou Promil dali dohromady dietu, která se distribuovala pod názvem Redita. Účinnost této diety s ohledem na hmotnostní úbytek a redukci zdravotních rizik byla srovnatelná s intermitentními hladovkami, avšak výskyt nežádoucích účinků byl minimální. VLED se doporučuje podávat jako jediný zdroj výživy především u pacientů s těžší obezitou, u nichž selhala v redukčním režimu standardní nízkenergetická dieta, a to zásadně na základě indikace lékaře a pod lékařským dohledem. Přes úspěšnou jednorázovou



hmotnostní redukci po podávání VLED, v průměru kolem 10 kg za čtyři týdny (80 % úbytku hmotnosti jde na vrub tukové tkáni), jsme se podobně jako po intermitentním hladovění setkali s jojo fenoménem.

Důležitost psychologického přístupu

V té době jsem poznal nadšenou mladou psycholožku z Psychiatrické kliniky Fakulty všeobecného lékařství (dnes 1. lékařské fakulty) UK PhDr. Ivu Málkovou, která se jako první v republice začala intenzivně věnovat kognitivně-behaviorální terapii (KBT) obezity. Dr. Málková časem zjistila, že kognitivně-behaviorální terapie obezity přesahuje rámec psychiatrie a psychologie, a v r. 1990 založila v Praze první kluby STOB (STop OBezité), které dnes pokrývají celé území ČR. Byl to vskutku avantgardní počin, který umožnil dostupnost KBT obezity široké veřejnosti. S Ivou jsme se sprátelili a její zkušenosti jsme začali uplatňovat v každodenní péči o naše obézní pacienty. Zjistili jsme, že obézní pacienti, u nichž jsme využili KBT, mnohem snáze dodržovali dietní a pohybový režim a docílili větší hmotnostní redukce. I pacienti, u nichž byla důsledně aplikována KBT jak

v průběhu léčby VLED, tak při následném sledování, dokázali udržet váhové úbytky a méně často u nich docházelo k obávanému jojo fenoménu. Později jsme

doplňovali dlouhodobý redukční režim s KBT i náhradou jednoho až dvou denních jídel porcí VLED. Tento postup zajistil během redukčního režimu přiměřenou dodávku všech nezbytných výživových faktorů včetně biologicky vysoce hodnotné bílkoviny, a umožnil tak větší navození pocitu sytosti a energetického výdeje

po jídle. Tím bylo docíleno ještě větších úbytků tukové tkáně a spolu s pohybovou aktivitou i „šetření“ svalové hmoty. Význam intervence životního stylu pomocí KBT ve spojení s náhradou jídla porcemi VLED pro úspěšnost redukčního režimu byl v poslední době potvrzen rozsáhlou americkou studií u diabetiků s nadváhou či obezitou (Look AHEAD). I při podávání léků proti obezitě (antiobezitik) se opakovaně potvrdilo, že účinnost farmakoterapie obezity je podstatně vyšší, jestliže se kombinuje s KBT. Ani

„ I při podávání léků proti obezitě (antiobezitik) se opakovaně potvrdilo, že účinnost farmakoterapie obezity je podstatně vyšší, jestliže se kombinuje s KBT. “

bariatrickou chirurgií si nelze představit bez psychologického vyšetření a bez KBT jak před chirurgickým výkonem, tak během následného

celoživotního sledování pacienta. Bariatrická chirurgie, indikovaná zejména u pacientů s těžkou obezitou nebo cukrovkou 2. typu, dnes představuje nejúčinnější léčbu obezity jak z hlediska úbytku hmotnosti, tak z hlediska redukce až úplného vymizení zdravotních rizik. I tato metoda však může selhat, pokud pacient nezmění své jídelní chování.

To se může stát častěji u restriktivních výkonů, kdy se zmenšuje objem žaludku (žaludeční bandáž, tubulizace či plikace žaludku) a při nedodržování předepsaného stravovacího režimu může dojít navíc k závažným komplikacím.

Profesor Albert („Mickey“) Stunkard

V polovině 90. let 20. století navštívil opakovaně Prahu zakladatel moderní světové obezi-

tologie a průkopník kognitivně-behaviorální terapie obezity prof. Albert („Mickey“) Stunkard z Pennsylvánské univerzity. Mickey, jak mu říkali přátelé, se mnohokrát sešel s Ivou a vysoce oceňoval její přístup při uplatňování KBT. Jeho zkušenosti byly pro Ivu i pro české obezitology inspirací pro další práci. Společně s Mickeym jsme realizovali studii s hubnutím obézních jednovaječných dvojčat, která prokázala významný vliv genotypu na výši redukce hmotnosti. Ukázalo se, že díky své genové výbavě někdo zredukuje méně a někdo (mnohdy až dvojnásobně) více tuku v odpověď na tentýž standardizovaný redukční režim. Je si třeba velmi vážit toho, že v redukčních klubech STOB jsou vždy zvažovány individuální rozdíly v potenciálu hubnout, které mohou být dány nejen zmíněnou dědičností, ale i současnými chorobami, užívanými léky, omezenými možnostmi pohybu atd. I když změna jídelního chování a pohybových zvyklostí sehrává významnou úlohu v úspěšnosti redukčního režimu, výsledky intervence životního stylu nemusí být vždy stejné a nemusí vést k podstatnému úbytku hmotnosti. U lidí s nadváhou či s obezitou I. stupně může KBT příznivě ovlivnit kardiovaskulární a metabolická rizika a kvalitu života, aniž dojde k větší hmotnostní redukci.





Dny zdraví se STOBem se konají obvykle třetí říjnovou sobotu v Praze v prostorách základní školy Rakovského.

Šíření KBT

Spolupráce s Ivou Málkovou se neomezuje jen na vzájemnou výměnu zkušeností. Dlouhodobě se soustředujeme i na součinnost v šíření znalostí v obezitologii

a ve výukových aktivitách. V roce 1989 jsme společně vydali Příručku pro členy redukčních klubů. V roce 1990 jsme ve spolupráci s nestorem české obezitologie prof. Jiřím Šonkou a s fyzioterapeutkou Janou Hromádkovou připravili publikaci Redukční klub, která poskytovala čtenáři

stručný návod, jak zdravě hubnout. Iva Málková přispěla kapitolou Kognitivně-behaviorální přístup k léčbě obezity do monografie Základy klinické obezitologie. Mimo to připravila řadu výukových publikací jak pro lektory, tak pro účastníky redukčních klubů STOB. Přes 20 let se pořádá pod záštitou České obezitologické společnosti ČLS JEP na naší obezitologické

jednotce týdenní kurz určený především pro lékaře, kteří se věnují nebo se chtějí věnovat péči o obézní pacienty. Mezi 20 přednášejícími z řad předních odborníků patří dr. Málková k těm, jejichž prezentace vyvolává mezi posluchači živý ohlas. Dr. Málková dlouhodobě pořádá dvakrát ročně víkendová školení pro lektory redukčních klubů STOB a já mám možnost na těchto kurzech přednášet o obezitě z pohledu klinika. Jsem vždy mile překvapen zájmem posluchačů o přednášenou tematiku a bohatou diskusí, díky které obvykle „přetahujeme“ čas vyhrazený této problematice.

Česká obezitologická společnost

Dr. Málková se jako jediný psycholog účastnila založení České obezitologické společnosti (ČOS) ČLS JEP v r. 1993. Vždy usilovala o to,

aby se psychologické aspekty a KBT promítly do aktivit společnosti. Zapojila se též do celé řady aktivit na mezinárodní úrovni. V devadesátých letech to byla snaha o vytvoření společné evropské platformy pacientů a odborníků pro boj s obezitou ve formě iniciativy Eurobesitas. Bohužel tato smysluplná iniciativa,

kteřá vznikla v belgických Antverpách, po několika letech zanikla. Dr. Málkovou to však neodradilo. Prezentovala své vize a výsledky STOBu na Evropských kongresech o obezitě (ECO). V současnosti usiluje na půdě Evropské asociace pro studium obezity (EASO) o aktivní zapojení pacientů do léčby obezity intervencí životního stylu za využití KBT.

„
Péči
o pacienty s nadváhou
a s obezitou I. stupně bez
závažnějších komplikací
nelze realizovat bez
redukčních
klubů.“



Pracovní skupina „Léčba obezity“ (Obesity Management Task Force) Evropské asociace pro studium obezity (EASO)

25 let STOBu

Nechce se mi věřit, že od založení STOBu letos uplyne již 25 let. Byla to léta úspěšná, kdy aktivity STOBu naučily tisíce lidí s nadváhou a obezitou, jak úspěšně redukovat nadbytečné kilogramy tuku, a snížit tak zdravotní rizika. V ČR téměř dvě třetiny dospělých trpí obezitou nebo nadváhou, obézních je pětina. Nelze si představit, že by zdravotníci mohli zajistit péči o všechny pacienty s obezitou a nadváhou. Péči o pacienty s nadváhou a s obezitou I. stupně bez závažnějších komplikací nelze realizovat bez redukčních klubů. Samozřejmě kapacity

STOBu jsou limitované a podobně omezené jsou v dnešní hektické době časové možnosti jeho klientů.

Tato situace se stala pro STOB výzvou k využívání nových možností (e-mail, skype, SMS zprávy a v posledních pěti letech velmi efektivní STOBklub) v komunikaci s pacienty.

Co popřát STOBu do dalších let? Stejný elán jako v minulosti, co nejvíce spolupracujících aktivních lektorů a díky nim i úspěšných pacientů. Rovněž bych si přál, aby aktivity STOBu získaly v budoucnu větší podporu od státních a regionálních institucí.

Čtvrt století STOBu

Doc. MUDr. Marie Kunešová, CSc.

Vedoucí Centra pro diagnostiku a léčbu obezity

Endokrinologický ústav,

4. interní klinika 1. LF UK, Praha

V letošním roce je to již neuvěřitelných 25 let od doby, kdy Iva Málková založila redukční kluby s názvem STop OBezitě – STOB.

Toto výročí mě přimělo k zamyšlení nad vývojem oboru obezitologie u nás, s nímž je vznik redukčních klubů úzce spojen. Já jsem se obezitou začala zabývat na 4. interní klinice 1. LF UK v Praze začátkem 80. let. Krátce poté jsem se setkala s Ivou Málkovou, která se v té době věnovala obézním pacientům v rámci své práce psycholožky na Psychiatrické klinice 1. LF UK. Stěžejní pracoviště, která v té době obor rozvíjela, byla 3. interní klinika pod vedením prof. Jiřího Šonky (MUDr. Petr Sucharda, MUDr. Štěpán Svačina, MUDr. Zdeněk Kalvach) a 4. interní klinika pod vedením doc. Vojtěcha Hainera (MUDr. Marie Kunešová, MUDr. Vladimír Štich), a to ve spolupráci s psychiatrickou MUDr. Hanou Kotáskovou a psycholožkami PhDr. Ivou Málkovou a PhDr. Blankou Čepickou. Úzká spolupráce již od té doby probíhala i s PhDr. Davidem Krchem, jehož tématem jsou poruchy příjmu potravy. Již tehdy se začala rozvíjet bariatrická chirurgie na 1. chirurgické klinice 1. LF UK pod vedením prof. Marie Peškové a později prof. Martina Frieda, zakladatele OB kliniky. Fyzické aktivity ve vztahu ke studiu etiopatogeneze obezity

se v těchto letech začal věnovat doc. Vladimír Štich, který se později stal vedoucím Oddělení tělovýchovného lékařství 3. LF UK, studie na zvířatech ve vztahu ke vzniku a léčbě obezity byly a jsou tématem MUDr. Jana Kopeckého z Fyziologického ústavu Akademie věd. Obézním pacientům se začala věnovat i mimopražská pracoviště – v Hradci Králové (MUDr. Helena Malá, doc. Pavel Hlúbík), v Plzni (doc. Dana Müllerová, MUDr. Dagmar Matějková), ve Zlíně (MUDr. Robin Urbánek), v Olomouci (MUDr. Tomáš Brychta), v Brně (MUDr. Dalibor Zeman).

Lékař i psycholog

Již začátkem 80. let bylo jasné, že obezitologie je multidisciplinární obor a je nutno rozvíjet péči o všechny osoby ohrožené nadváhou a obezitou, které navozují řadu různých zdravotních postižení. Zatímco zúčastnění lékaři se věnovali především těžším stupňům obezity, Iva Málková jasnoživě zaměřila svou pozornost na osoby s nadváhou, případně s lehkou obezitou bez zdravotního postižení. I tito lidé totiž potřebo-

vali pomoc a kapacita nemnoha lékařů, kteří se v té době obezitou zabývali, byla omezená.

V tom okamžiku přišla Iva Málková s praktickým využitím metody kognitivně-behaviorální terapie, která byla známa v zahraničí. V době, kdy to ještě nebylo zdaleka samozřejmé, založila síť redukčních klubů, zpočátku v Praze a postupně v celé republice – STOB. Kluby nejsou financovány ze zdravotního pojištění, ale za mírný poplatek umožňují řadě osob, zpočátku především žen, později i mužů a dětí s rodiči, získat podrobnější informace o tom, jak udržet nebo snížit svou hmotnost, o správné výživě, o pohybové aktivitě, o technikách chování, které změny v životosprávě usnadňují. Za léta existence STOBu jím prošly desítky tisíc klientů.

Iva neustrnuje ve svém vývoji, připravuje nejen pro své klienty řadu instruktivních materiálů od stručných letáků až po bohatě vybavené knihy, které jsou často využívány i na dalších

obezitologických pracovištích. V poslední době nabízí kurzy po internetu, zahájila s Janou Divokou i program pro děti Hravě žij zdravě. Musím ještě zmínit zapojení celé rodiny, především podporu manžela Přemysla, jehož manažerská činnost je klíčová, stejně jako v poslední době podpora obou dcer Zuzky a Hanky.

Ráda vzpomínám i na řadu odborných akcí jak domácích, tak zahraničních, kterých jsme se s Ivou společně zúčastnily. Z nich vyčnívá akce Euroobesitas, první konference organizovaná pacienty společně s odborníky, která proběhla v devadesátých letech v Belgii. Trend spolupráce s patientskými organizacemi se v posledních letech po přerušení vrací, v současnosti jako součást Evropských obezitologických konferencí.

Milá Ivo, přeji tvé společnosti STOB, která významně napomáhá léčbě nadváhy a obezity a prevenci nemocí s obezitou souvisejících, mnoho dalších úspěšných let.

Zleva: doc. Vojtěch Hainer, za ním doc. Vladimír Štich, doc. Marie Kunešová a prof. Jiří Šonka



Zahřejte se teplou snídaní s **Madetou**

I taková klasika, jako jsou palačinky nebo lívance, se dá připravit ve zdravější variantě. Nebojte se toho a vyzkoušejte to! Stačí dodržovat pár jednoduchých pravidel a i z vysoce energetického pokrmu se dá připravit nutričně vyvážené jídlo.

► Omezte množství tuku a cukru

Pokud máte kvalitní pánev, stačí na opečení opravdu jen kapka tuku. Bylo by možné tuk vynechat úplně a opéct palačinky a lívance nasucho, ale malé množství kvalitního tuku by v jídle mělo být vždy obsaženo. Ideálně použijte řepkový olej, který se na tepelnou úpravu hodí nejlépe a zároveň má i příznivé složení.

Cukru přidejte jen minimální množství. Pokud sladkou chuť nevyžadujete, můžete cukr vynechat úplně, pokrm dostatečně osladí přidané ovoce.

► Přidejte do pokrmu vlákninu

Vlákninu můžete do pokrmu přidat ve formě celozrnné mouky nebo ovesných vloček, ze kterých připravujete těsto. Vlákninu do pokrmu dodá i ovoce, se kterým lívance či palačinky podáváte.

► Zvyšte obsah bílkovin

Každé jídlo by mělo obsahovat dostatečné množství bílkovin, které právě ve sladkých jídlech často chybí. Bílkoviny můžete přidat i do těsta, například v případě lívanců ve formě jogurtu. To však stále nestačí, a proto sladké jídlo podávejte ještě s dalším zdrojem bílkovin – vynikající je například Jihočeský jogurt Nature nebo Jihočeský Cottage, nebojte se ho vyzkoušet i nasladko!



PALAČINKA S JABLEČNO-SKOŘICOVÝM COTTAGEM

na 1 porci: 1310 kJ, B 18 g, T 10 g (SAFA 4,2 g), S 38 g

Ingredience na 4 porce:

- ◆ 300 g Jihočeského Cottage bez příchuti
- ◆ 120 g celozrnné pšeničné mouky
- ◆ 200 ml polotučného mléka
- ◆ 20 g cukru (polovina do těsta, polovina do cottage)
- ◆ 2 vejce
- ◆ 8 ml řepkového oleje
- ◆ 240 g jablek
- ◆ skořice

Z mouky, mléka, vajec a poloviny cukru připravte těsto na palačinky. Hotové těsto vlijte na olejem potřenou rozehřátou pánev a opékejte z obou stran dozlatova. Cottage smíchejte s na kostičky nakrájeným nebo nastrouhaným jablkem, trochou cukru a skořice. Hotové palačinky podávejte s ochuceným cottage.





JOGURTOVÉ LÍVANCE S OVESNÝMI VLOČKAMI A LESNÍM OVOCEM

na 1 porci: 1260 kJ, B 13 g, T 9 g (SAFA 2,6 g), S 43 g

Ingredience na 4 porce:

- ◆ 300 g Jihočeského bílého jogurtu Nature (200 g do těsta, 100 g na podávání)
- ◆ 100 g ovesných vloček
- ◆ 60 g celozrnné pšeničné mouky
- ◆ 8 g cukru
- ◆ 4 g kypřicího prášku do pečiva
- ◆ 1 vejce
- ◆ 8 ml řepkového oleje
- ◆ 400 g lesního ovoce

Těsto na lívance připravte z rozmixovaných ovesných vloček, jogurtu (část si nechte na podávání), vejce, mouky, kypřicího prášku do pečiva a cukru a nechte chvíli odpočinout. Na olejem vymazané rozehřáté pánvi opečte lívance z obou stran dozlatova. Hotové lívance podávejte s lesním ovocem a jogurtem.

Rostlinné steroly a ryby – cesta ke snížení hladiny cholesterolu

Rostlinný roztíratelný tuk Flora pro.activ obsahuje rostlinné steroly*, které snižují hladinu cholesterolu v krvi. Flora pro.activ je proto určena pro osoby, které musí regulovat hladinu cholesterolu v krvi.

Pokud se do této skupiny neřadíte, můžete v receptu využít jiný kvalitní rostlinný roztíratelný tuk, např. Flora light nebo Flora.

Pozitivní vliv na hladinu cholesterolu mají také ryby, jejichž konzumace je vhodná i jako prevence kardiovaskulárních onemocnění.

Rybí tuk obsahuje omega 3 nenasycené mastné kyseliny, které jsou pro organismus velmi přínosné. Proto na ryby nezapomínejte a zařazujte je do jídelníčku pravidelně, ať už k večeři, obědu, nebo například v podobě pomazánek ke svačině či snídani.

SMĚS RYBÍCH KOUSKŮ S BROKOLICÍ A BAZALKOVÝM DIPEM

na 1 porci: 1520 kJ, B 34 g, T 13 g (SAFA 2,8 g), S 27 g

Ingredience na 4 porce:

- ◆ 800 g brokolice
- ◆ 200 g čerstvých filetů z lososa
- ◆ 200 g čerstvých filetů z tresky
- ◆ 600 g nevyolupaných čerstvých mušlí (např. slávek)
- ◆ 4 čajové lžičky citronové šťávy

- ◆ 40 g (2 polévkové lžíce) piniových ořechů
- ◆ 2 hrsti čerstvé bazalky
- ◆ 40 g rostlinného tuku Flora pro.activ
- ◆ 4 g černého pepře
- ◆ 4 g soli
- ◆ 300 g brambor

Budete potřebovat: mixér, alobal

Přehřejte troubu na 200 °C nebo rozehejte gril. Rozkrájejte brokolici na růžičky a vařte je tři minuty ve vroucí vodě, poté slijte. Rozpulte filety lososa a tresky na polovinu. Pokud je třeba, omyjte a očistěte mušle. Připravte si čtyři velké kusy alobalu. Rozdělte brokolici, ryby a mušle na jednotlivé porce, každou pak dejte doprostřed alobalu, pokapejte dvěma lžičkami citronové šťávy a zabalte. Kraje dobře přimáčkněte a upevněte, aby během přípravy nevytekla šťáva. Opražte piniové ořechy na pánvi bez tuku, pečte, dokud nezískají zlatavou barvu. Poté nechte vychladnout. Odložte si několik listů bazalky stranou, zbytek rozmixujte s rostlinným tukem Flora pro.activ, opraženými piniovými ořechy a dvěma čajovými lžičkami citronové šťávy, opepřete podle chuti. Směs ryb a mušlí zabalených v alobalu pečte asi 15–20 minut. Mezitím si uvařte brambory. Rozdělte balíčky na talíře, opatrně balíček otevřete a do každého přidejte uvařené růžičky brokolice a bazalkový dip, poté balíček zavřete a ponechte tak asi 30 sekund. Okamžitě podávejte s vařenými bramborami.

* Bylo prokázáno, že rostlinné steroly snižují hladinu cholesterolu v krvi. Vysoká hladina cholesterolu je rizikovým faktorem pro vznik ischemické choroby srdeční. Existuje více rizikových faktorů, je důležité věnovat pozornost všem.



Recepty označené logem Vím, co jím splňují přísná kritéria daná pro kategorie pokrmů v obsahu rizikových živin (nasycených a transmastných kyselin, přidaného cukru, soli) a v obsahu vlákniny a energie. Více na www.vimcojim.cz.

Je Vám přes 40 a pocítujete projevy klimakteria?

Mnoho žen již s úspěchem vyzkoušelo přírodní preparáty. Jedním z prvních a nejdůležitějších byl preparát **SARAPIS**, který dlouhé roky pomáhal ženám překlenout období přechodu. Nyní došlo ke změně a na náš trh přichází jeho nástupce. Dovolte nám proto, abychom Vám představili doplněk stravy **SARAPIS plus**. Dlouholeté zkušenosti s použitím včelích produktů u žen v klimakteriu a spolupráce s gynekology přinesly vhodné doplnění o další prověřené a důležité složky, které pomohly ještě vylepšit vlastnosti původního **Sarapisu**. Jedná se o extrakt ze šalvěje, chrom a vitaminy K a D3.

SARAPIS plus obsahuje včelí produkty – **včelí mateří kašičku a květový a fermentovaný pyl**. Dalšími složkami výrobku je **extrakt ze šalvěje, koenzym Q10, Beta-karoten, chrom, železo, selen a vitaminy C, E, K a D3**. Vitamin C a železo přispívají ke snížení míry únavy a vyčerpání. Vitamin C podporuje přirozenou psychickou činnost. Vitamin C přispívá k obvyklé tvorbě kolagenu, důležitého pro přirozenou funkci krevních cév, kostí, chrupavek, zubů, dásní a kůže. Vitamin K a vitamin D3 přispívají k udržení normálního stavu kostí a příznivě tak působí na jejich dobrý stav. Chrom přispívá k obvyklému metabolismu a jeho podpoře.

Věříme, že s novým SARAPISEM plus budete spokojena.

**Nyní k dostání v akčním balení!
15 kapslí navíc ZDARMA!**

*Opatrnosti při užívání **SARAPISu plus** by měly dbát osoby alergické na včelí produkty. **SARAPIS plus**, díky obsahu vitamínu K, mohou užívat osoby se zvýšenou srážlivostí krve, pouze po domluvě s lékařem. I při užívání přírodních preparátů je důležité pravidelně navštěvovat svého gynekologa!*



**Podrobnější
informace získáte
na telefonické lince:
800 100 140.**

www.vegall.cz



Milé čtenářky, milí čtenáři,

na dalších stránkách dáme slovo zástupcům firem, s nimiž STOB léta spolupracuje. Je to svým způsobem jejich reklama, ale my ji hodnotíme spíše jako užitečný zdroj informací pro strávníky a labužníky, kteří potřebují vědět, co jedit, a zároveň si chtějí pochutnat, ale také nehrěšit.

Snad jste si za ta léta, po která se vás snažíme vést na cestě ke zdravému (a tím také „štíhlému“) životnímu stylu, všimli, že si spolupracující firmy vybíráme velmi pečlivě, snad až úzkostlivě. Nedivte se, v sázce je naše dobré jméno, na kterém si – doufá-

me, že oprávněně – zakládáme. Nechceme dlouho budovanou značku STOB zdiskreditovat, a už vůbec ne tím, že – byť jen jednou – doporučíme výrobky nebo služby, o jejichž dobré kvalitě nejsme přesvědčeni, nebo o ní dokonce pochybujeme. Jsme si jisti, že ani za peníze se nedá koupit všechno, a vaše důvěra je pro nás nejdůležitější devizou. To, že poskytujeme některým subjektům prostor v našem časopisu, můžete brát tedy jako potvrzení, že s jejich výrobky nešlápnete vedle.

Redakce

Česká kosmetická firma **RYOR** má jméno i ve světě

Rozhovor s Ing. Evou Štěpánkovou

Českou kosmetiku RYOR založila před téměř 24 lety Ing. Eva Štěpánková. Byla krátce po mateřské dovolené a potřebovala uživit svoji dceru. Rodinu, která by jí pomohla, neměla.

Atak v rodinném domku v Praze vznikla kosmetika, která je pojmenována podle zkratky první parfémové kompozice RYbíz-ORanž, tedy RYOR. Dnes firma vyváží českou kosmetiku do asi 20 zemí světa a dcera pravděpodobně jednou firmu převezme.

► **Vznik firmy Ryor má silný osobní příběh. Co bylo hlavním impulzem, že jste se rozhodla pro podnikání?**

Nebyla to jednoduchá doba. Ve svých 43 letech jsem si pořídila dceru, rodiče již v té době nežili, partner byl o 20 let mladší. Už v těhotenství jsem se rozhodla, že se o dítě budu starat zcela sama, a začala na tom pracovat.

Byla jsem na mateřské dovolené a přemýšlela, co dělat dál. Nechtěla jsem pořád svoje nápady a mozek prodávat někomu jinému. V té době již bylo možné podnikat, založila jsem si tedy ve svém domku na Strahově kosmetickou firmu, která ze začátku produkovala přípravky pouze pro kosmetické salony. Nyní je nám 24 let, máme vlastní výrobní závod v Kyšicích za Prahou, přibližně 80 zaměstnanců a v sortimentu kolem 200–250 produktů.

► **Jak jste se dostala k chemii? Byl to vždy váš vytoužený obor?**

Právě že vůbec. Vždy jsem tíhla k humanitním vědám a chtěla jsem se pohybovat v oblasti knížek, kultury a historie. Pocházím z Poděbrad, kde jsem se zamilovala do kluka, který šel studovat Vysokou školu chemicko-technologickou, tak jsem šla do Prahy na VŠCHT za ním. Láska sice nevydržela, i tak mi ale velmi silně ovlivnila život. Maminka se tehdy smála – prý bylo štěstí, že můj kluk nebyl třeba švec.

► **Několikrát jste se zúčastnila akcí STOBu, a to nejen pracovní, ale i soukromě. Jak na ně vzpomínáte?**

S radostí, vždyť spolupracujeme již přes deset let. Pracovní to bylo především v době, kdy jsme rozjížděli řadu pro modelaci těla Body Form. Pamatuji si přednášky, měření partií, porovnávání a radost z výsledků. Ale ještě raději vzpomínám na akce, kterých jsem se zúčastnila sama za sebe. Byly to zejména pobyty v zahraničí, především Gran Canaria, Portugalsko a nádherná Madeira. Vždy to byla úžasná směs vjemů – cestování, moře, teplo, skvělé cvičení a do toho ten dobrý pocit, že jsem to zvládla a překonala samu sebe. Někdy se mnou



Eva Štěpánková stále vitální a mladá

byla i dcera Janička, jindy kolegyně či kamarádky. Dnes už je bohužel času o něco méně, takže musím přiznat, že se trochu zanedbávám.

► **Myslím, že bychom vás mohli – již dávno před revolucí a začátkem 90. let – označit za „nadčasovou“ ženu, úspěch vaší firmy to jen potvrzuje. Přála jste si někdy, abyste „nadčasová“ nebyla?**

Když se na to podívám zpětně, nadčasová jsem opravdu byla, a to jak v osobním, tak v profesním životě. Do „nenadčasovosti“ jsem se snažila zařadit v době prvního i druhého manželství, ukázalo se ale, že to pro mě není ta správná cesta. Zřejmě mám silnou tendenci jet podle svých nejlepších možností a schopností, a především podle svého tempa, které často bývá pro ostatní až příliš rychlé. Bylo by pro





Matka s pokračovatelkou firmy

mě zkrátka těžké zařadit se do davu, ovšem nyní už se o to ani nesnažím.

Letos oslavím 70 let, mám 26letou dceru a jsem stále ve své firmě velmi aktivní. Věk už sice pociťuji na svém zdravotním stavu, už to není jako dříve, přesto se mi někteří kolegové smějí, že mají problém stíhat mé tempo.

► Na jaké novinky z vašeho sortimentu se můžeme v nejbližší době těšit?

Tento rok bude z hlediska novinek opravdu pestrý. V prvním čtvrtletí uvedeme novou řadu Levandulová péče, kde budou jak nové výrobky – Hydratační krém s levandulí, Výživný krém s levandulí, Krém na ruce s levandulí, tak již zavedené výrobky, a to Sprchový gel s levandulí a Tělové mléko s levandulí. V přípravcích je využita pravá levandule z Provence.

A další, velmi významnou novinkou bude Rozjasňující make-up 8v1. Kdo zná RYOR trochu více, tak ví, že jsme se zatím orientovali pouze na pečující kosmetiku. Loni jsme vypustili první vlašťovku, kterou byla podkladová báze pod make-up. Věřím, že zákaznice budou spokojené, protože tato řada prošla před svým spuštěním opravdu obsáhlým testováním. Snažíme se našim zákaznicím poskytovat jen tu nejlepší péči, protože – jak říkáme: „spokojená zákaznice je naší nejlepší vizitkou“.

Redakce

Výrobní areál v Kyšicích u Unhoště otevřený v roce 1997



VRÁSKY

– 3 tipy na výrobky za rozumnou cenu, které s vráskami zatočí!

Někdo vrásky musí řešit už v 25letech, jiný o vráskách neví ani v 50letech. Vrásky jsou nejen otázkou genetických dispozic, ale také správné životosprávy a v neposlední řadě prevence. Vždy je totiž lepší vráskám předcházet než řešit už vzniklé problémy.

NĚKOLIK PRAVIDEL PRO SPRÁVNÝ VÝBĚR PŘÍPRAVKU:

- Neplatí, že čím je výrobek dražší, tím je účinnější.
- Správné odličování je nutnost, pokud správně pleť nečistíme (nejprve odličovacím přípravkem, následně tonikem), aktivní látky z kosmetického přípravku se bez správného čištění nemohou dostat do pleti.
- V případě, že si neumíte z velké nabídky vybrat, obraťte se na kosmetickou poradnu, např. na www.kosmetickyblog.cz, kde najdete i další zajímavé věci z oblasti kosmetiky.

PRINCIP FUNGOVÁNÍ:

Některé **aktivní látky** obsažené v přípravcích chybějící látky v pokožce pouze doplní (např. kyselina hyaluronová, koenzym Q10), jiné takzvané „**příkazové**“ látky ovšem **dávají** buňkám v pokožce **pokyn „začíná ihned vyrábět tuto látku“** (například kolagen nebo vlastní tukovou látku, kterou se vráska vyplní) – **TAKOVÉ LÁTKY JSOU ZE VŠECH NEJEFECTIVNĚJŠÍ.**

Výplň vrásek pro korekci pleti (214 Kč)

Česká kosmetická firma RYOR uvedla na trh nový výrobek – **Výplň vrásek pro korekci pleti**

Ta obsahuje „příkazovou“ aktivní látku, která pokožku donutí v místě vrásky vytvořit vlastní tukové buňky. Tím pádem dochází k **redukci vrásek až o 37,6 %**.

A na jakém principu přípravek funguje?

Krém obsahuje kombinaci dvou vysoce moderních aktivních látek, které zajišťují okamžitý i postupný účinek při korektivní redukci vrásek včetně vrásek v oblasti očního okolí, rtů, krku i rukou. Je dermatologicky i klinicky testován.

Pro všechny typy pleti



50 ml

Aktivní sérum s Matrixylem (204 Kč)

Vysoce účinný regenerační přípravek určený především k ošetření očního okolí (i výrazně citlivého), ale zároveň i na ošetření jemných vrásek celé pleti. Kromě unikátní aktivní látky Matrixyl, což je peptidová látka zajišťující restrukuralizaci kožní 3D sítě, obsahuje také vysoké množství dalších aktivních látek např. ceramidy, skvalen, vitamin E, mandlový a jojobový olej. Aktivní látka Matrixyl dokáže zmenšit vrásky až **o 44,9% za 2 měsíce** a zároveň zvýšit elasticitu a tonus pokožky **o 20%**. Matrixyl aktivuje mezibuněčnou hmotu, pokožka se tak stává hutnější a je hydratovaná. Přípravek je dermatologicky i klinicky testován.

Ošetření očního okolí



30 ml

Krém s amarantovým olejem (126 Kč)

Ochranný, výrazně mastný, ale lehce vstřebatelný krém s vysokým procentem výjimečného amarantového oleje a účinnou látkou skvalen, která má vysoké antioxidantní účinky. Ideální k ošetření vrásek suché a velmi citlivé pleti se sklonek k podráždění. Vhodný pro denní a noční péči v průběhu celého roku.

Pro sušší a citlivé typy



50 ml

Produkty můžete objednat na tel.: 277 00 1234 nebo na www.ryor.cz, kde najdete i seznam prodejen. Pokud nevíte, jak správně pečovat o svoji pleť, navštivte bezplatnou kosmetickou poradnu na www.kosmetickyblog.cz

www.facebook.com/ryorc



Může být fast food vhodný i pro členy STOBklubu?

Nikola Hanyšová

Fast food stravování už asi nemusíme představovat, stalo se fenoménem posledních let a možná ani mezi vámi, kteří máte zájem o zdravé stravování, nenajdeme nikoho, kdo by jej v životě alespoň jednou nevyzkoušel.

Přitom právě fast food stravování v klasickém pojetí, jak ho většina restauračních zařízení pojímá, představuje rychle připravené i naservírované pokrmy. Zde by zcela platilo pravidlo práce kvapná, málo platná. Takto připravená jídla totiž mají hlavní cíl:

rychle dostupné jídlo s malým důrazem na kvalitu.

Stejně tak konzument jídlo velmi často kupuje pod tlakem, v časovém presu, z lenosti a nedává si příliš práce ani s jeho konzumací, takže jej sní v autě, za chůze, v autobuse apod.

Současný životní styl nápadně podobný starověku

Již ve starověku bylo oblíbené rychlé občerstvení, tzv. pouliční. Existovaly bufety s kuchyní, která se otevírala do ulice s obsluhovacím pultem a bez možnosti posezení. Římané žili obdobně hektickým životem, kterým si procházíme v dnešní době. Obchodníci ani řemeslníci neměli dostatek času, aby se během dne v klidu a pomalu najedli. Dokonce ani doma neměli jídelní místnost, kde by mohli v klidu jíst, a tak jedli během domácích pra-

cí kdekoli v domě. Existovaly také bufety na cestě za sportovními událostmi, podobně jako je tomu i dnes.

Co se v dřívějších dobách ve fast foodech prodávalo?

Řecko mělo v oblíbě prodávat olivy, chléb, Asie rýži a různé druhy nudlí, Střední východ různé placky či pokrmy z cizrny.

Ve středověku byla nabídka fast food stravování obohacena o koláče, placky, oplatky, vafle, masové kuličky i paštiky.





„Prodejci ve FAST foodu jsou špinaví a nečestní“

Ve středověku se tradovalo, že fast food bufety jsou především pro chudé lidi, protože prodejci byli často špinaví a prodávali i zkažené pokrmy. Což skutečně mnohdy byla pravda.

Nad touto myšlenkou bychom se ale měli zamyslet i v dnešní době: přes veškeré vyhlášky a pravidla, která by měla restaurace dodržet, v pouličních bufetech či restauračních zaří-

zeních, kde se vydává jedno jídlo za druhým, nemohou restauratéři nabídnout skutečně kvalitní potraviny s láskyplnou přípravou plnou kreativity. Dnešní pojetí fast foodu je spojováno především s USA, odkud se trend rozšířil do celého světa.

Na přelomu 19. a 20. století docházelo k mnoha změnám, jednak začaly ženy pracovat a neměly již tolik času vařit sobě a své rodině, jednak začali lidé jezdit auty a oblíbili si silniční bufety. Později nastoupili bratři McDonalové, kteří zefektivnili provoz, zrychlili služby a snížili ceny, tehdy začal být fast food opravdu pro každého.

Inovace ve světě fast foodu – jezte kvalitně, zdravě a kreativně

Úsporu času, krátkou čekací dobu při přípravě jídla uvítá během napjatého pracovního dne asi každý. Tedy fast food byl, je a pravděpodobně dlouho bude populární.

Se zcela novým konceptem přichází značka UGO, která provozuje síť Ugových Salaterií. V nich se najdete chutně, rychle, a navíc zároveň i zdravě.



Na UGO barech a salateriích jsou k dostání i lahvičky UGO s měsíční expirací ošetřené paskalizací.

Hlavní cíle Ugovy Salaterie:

- chutné, čerstvé a zdravé pokrmy
- nutričně bohaté a kvalitní suroviny
- poctivě, kreativně zpracované pokrmy – saláty i polévky
- zachování kvality i při krátké čekací době na pokrm
- nabídka sezonních dobrot, v nabídce jsou ale i stále oblíbené variace salátů a polévek
- zcela vypustit nevhodnou technologii přípravy, kterou používá většina fast foodových zařízení (fritování, smažení apod.).

Ugova Salaterie se nebála otevřít své pobočky vedle klasických fast foodů. Velmi rychle tu našla své příznivce, protože přesvědčila zákazníky svou kvalitou, a především kreativním a nápaditým pojetím stravování.

Chutná porce zdraví

Dopřejte tělu více než smažené hranolky. Ugova Salaterie vám dokáže vykouzlit láka-

vější pokrm, a hlavně nebudete zatěžovat tělo přepálenými tuky s minimální nutriční hodnotou, naopak mu dodáte vitaminy na celý den. V Ugově Salaterii najdete každý den tři polévky, které se tu vaří denně čerstvé pěkně od základu. Jejich nabídka se mění podle sezony. Mají tu i chutné saláty či drinky z čerstvě vymačkaného ovoce a zeleniny.

Jen pro představu, velmi nás zaujal například krém z hlívy ústřední, která se považuje za velkého pomocníka při posilování imunity. Mají tu i několik luštěninových polévek – možná už víte, že právě pravidelná konzumace luštěnin významně pomáhá snižovat cholesterol. Nechybí ani klasické polévky jako špenátový krém s parmezánem, gazpacho, bramborový krém s parmezánem, brokolicev krém s kozím sýrem, mrkvová se zázvorem a mnoho dalších.

Ugovy Salaterie najdete na pěti místech v Praze (OC Nový Smíchov, Myslbek, Centrum Černý Most, Metropole Zličín a OC Chodov) a také ve Futuru Hradec Králové.

Důležitá data ve fast foodu

1867 – New York – první hot dog (párek v rohlíku)

1886 – Amerika – Coca Cola, o 3 roky později Pepsi cola

1921 – první fast food řetězec White Castle hamburger

1940 – první McDonald's v Kalifornii

1952 – první KFC

1954 – první Burger King

1958 – první pizza bufet Pizza Hut

1965 – Subway sendviče

2011 – vzniká první zdravý fastfood - Ugova Salaterie

Zdravě a kvalitně po celý den s výrobky Bonavita

Jan Ficl

Česká společnost BONA VITA, spol. s r. o., je rodinnou firmou působící na trhu již od roku 1991, příští rok tedy oslaví čtvrtstoletí své existence. Za celé období svého působení se vždy snažila vyvíjet a vyrábět potraviny, které by byly součástí vyváženého jídelníčku a přispívaly ke zdravému životnímu stylu každého z nás.

Začneme den s cereální snídaní

Ráno řada z nás nestíhá a často vynechává snídani, což je velká chyba. Snídanež je přitom nejdůležitějším jídlem dne. Je prokázáno, že ten, kdo kvalitně a pravidelně snídá, si snadněji udržuje štíhlou postavu a cítí se plný energie.

Snídaňové cereálie jsou skvělou volbou pro všechny členy rodiny. Jejich příprava je rych-

lá a snadná a v široké škále příchutí a typů si vybere úplně každý. Cereálie je vhodné kombinovat s mlékem či bílým jogurtem, přidat ovoce a zapít čajem či čerstvě vymačkanou ovocnou šťávou.

Dospělí nejčastěji volí klasiku mezi snídaňovými cereáliemi – corn flakes (mají minimální množství cukru, a pokud přidáte bílkovinný produkt, např. mléko či jogurt, je i výsledný glykemický index vyhovující).



Poslední dobou ale roste obliba cereálií, které přinášejí svým složením řadu nutričních benefitů – např. vysoký obsah vlákniny (Dobrá vláknina, Dobré z ovsu) a jsou vhodné pro aktivní životní styl (Cereal Fit). Velmi oblíbené je i müsli – ať už zapečené, či klasické sypané. Řada cereálií Bonavita se navíc pyšní logem Víť, co jím, neboť splňuje výživová doporučení WHO (Světová zdravotnická organizace). Ti, kteří redukuji váhu, mohou zase najít výrobky s nižším množstvím přidaného cukru.

Doplňme energii svačinou

Ideálně bychom měli jíst pětkrát denně, proto je důležitá i dopolední a odpolední svačina. Svačina nám doplní energii a zamezí v následném přejídání během oběda či večere.



ÚDAJE O SPOLEČNOSTI:
BONA VITA, spol. s r. o.



telefon – 323 665 430
e-mail: info@bonavita.cz
web: www.bonavita.cz

Stačí si dát – zejména pokud vás čeká pohybová aktivita – cereální nebo müsli tyčinku (například tyčinky Fly nebo Maxi nuta, které BONA VITA distribuuje). Vhodná je také instantní ovesná Dobrá kaše natur či Cereální nápoj natur, které dokonce i zahřejí.

Při obědě si pochutnejme

Ideální oběd by měl být teplý a pestrý. Rádi bychom doporučili sójové výrobky (tzv. sójové „maso“), ze kterých jde v kuchyni vykouslit celá řada zajímavých chutných pokrmů. Sójové výrobky nekonzumují jen vegetariáni, mají je rádi i „masaři“, kteří si tak čas od času zpestří svůj jídelníček. Řadu receptů a typů na jejich přípravu najdete na stránkách www.bonavita.cz.





Oblíbenou přílohou jsou těstoviny. BONA VITA nabízí kvalitní semolinové těstoviny (neboli těstoviny z tvrdé pšenice), které se nerozvaří, nelepí, drží tvar a lépe chutnají.

Den ukončíme lehkou večeří

Všichni známe starou lidovou moudrost „Snídej sám, obědvěj s přítelem a večeři nech svému nepříteli“. Večeře by měly být lehké, zcela jistě není správné se večer přejídat či konzumovat těžké pokrmy. Když uposlechneme této rady, nejenže uděláme něco prospěšného pro své tělo, bude se nám i lépe spát.

Můžeme vám doporučit Křehké rohlíčky s celozrnnou moukou namazat cottageem a posypat je čerstvými bylinkami, např. pažitkou, nebo je namazat margarínem a doplnit kvalitní kuřecí či krůtí šunkou. Nezapomeňme si k tomu dát zeleninu či rovnou zeleninový salát. Trvanlivé pekařské výrobky BONA VITA mají ještě tu výhodu, že je můžete mít uložené doma po delší dobu a budou chutnat stále čerstvě.

Nemusíte tedy každý den pro čerstvé pečivo, naše pekařské výrobky budou čerstvé u vás doma každý den.

S firmou Bonavita STOB spolupracuje již okolo 15 let. Zpočátku to byly zejména sójové výrobky a dnes už je sortiment tak široký, že si můžeme zvolit produkt Bonavity k jakémukoliv chodu.



- ✓ ideální součást vyvážené stravy
- ✓ vhodné pro celou rodinu
- ✓ široký sortiment (na snídani, svačiny, obědy i večeře) a velký výběr příchutí
- ✓ nyní za výhodné ceny možno zakoupit i v internetovém obchodě

www.eshop.bonavita.cz



Produkty Guarety provázejí STOB již víc než 18 let

Iva Málková, Martin Staněk

Nízkoenergetické bílkovinné neboli proteinové diety se začaly šířit ve světě od 70. let minulého století a na rozdíl od mnoha jiných nabídek na hubnutí mají racionální jádro.

Podstatou je, že dodávají do těla při malé energetické hodnotě všechny potřebné látky, jsou tedy nutričně vyvážené. Jejich základem jsou biologicky vysoce hodnotné bílkoviny. V průměrném množství se dodávají esenciální aminokyseliny, nenasycené mastné kyseliny, vláknina, vitaminy, minerální látky, eventuálně i stopové prvky. Denní energetický obsah těchto diet se pohybuje mezi 2000 kJ až 4000 kJ.

Proč jsou bílkoviny tak důležité?

Bílkoviny (proteiny) jsou pro naši stravu nepostradatelné, protože jsou základními stavebními kameny organismu. Strava s optimálním množstvím bílkovin má pro hubnutí mnoho výhod:

► Lepší pocit sytosti

Bílkoviny se tráví nejpomaleji ze všech základních živin, přispívají tedy nejvíce k pocitu sytosti a je naděje, že se dodrží doporučené odstupky mezi jednotlivými jídly bez pocitu hladu. Bílkoviny pomáhají též udržovat vyrovnanou hladinu cukru v krvi, takže i díky tomu netrpíme hladem a chutěmi.

► Nejvyšší energetická náročnost

Na trávení bílkovin je třeba více energie než na rozložení jiných živin. Nebude tedy tolik energie na uložení do tukových zásob.

► Uchování svalové hmoty

Dalším velmi důležitým faktorem je činnost svalové hmoty. Svaly potřebují ke své funkci mnoho energie, a pokud jí při sníženém energetickém příjmu nemají dostatek, tělo částečně odbourává i bílkoviny ze svalové hmoty, čímž opět snižuje své celkové energetické nároky. V případě, že bude deficit energie dlouhodobý, může tělo začít odbourávat svalovou hmotu i ze životně důležitých orgánů. Přijímáme-li při hubnutí dostatečné množství bílkovin, nedochází k odbou-

rání svalové hmoty, a tedy neklesá tak zvaný bazální metabolismus (základní metabolismus člověka – energie, kterou člověk potřebuje pro základní životní funkce) a hmotnostní úbytky dlouho vydrží.

Jak je vidět, bílkoviny jsou pro redukční dietu velmi důležité.

Kolik jich jíst?

Oficiální doporučení stále hovoří o zhruba 15procentním energetickém podílu bílkovin. To je v pořádku, pokud není nutno snižovat celkový příjem energie. Pokud dospělý člověk nechce hubnout ani tloustnout a může si dovolit jíst 10 000 kJ denně, stačí, když bílkoviny tvoří 15 %, tedy 1500 kJ: v jídelníčku bude 88 g bílkovin.

► Proč tedy doporučujeme zvýšit příjem bílkovin až na 30 % celkové energie?

Protože zcela jiná situace nastává v momentě, kdy je nutno snížit celkový příjem energie na 5000 kJ. Pokud se budeme držet doporučení o 15 % zastoupení bílkovin, připadne na bílkoviny 750 kJ, v absolutním množství to je 44 g bílkovin. Oficiální doporučení vyjadřující potřebu bílkovin v absolutních hodnotách hovoří o nutnosti zajistit

0,8 g – 1 g bílkovin na 1 kg hmotnosti člověka (obézní váží většinou 2–3x více než 44 kg).

Proteinové diety

Při redukci váhy hledáme potraviny, které mají dostatek bílkovin, jež nejsou vázány nadměrně na živočišné tuky, vhodné sacharidy a přiměřené množství tuků s převahou rostlinných. Úvaha, která stála u zrodu bílkovinných diet, byla jasná: Jak to udělat, aby organismus hubl přednostně na úkor zásobního tuku a nechal na pokoji bílkoviny z vlastní svalové tkáně?

Zvýšený přísun biologicky vysoce hodnotných bílkovin

Používají se bílkoviny z mléka, sóji či vaječného bílku, které přirozenou cestou navozují pocit sytosti. Spolu se sníženým příjmem cukru (a tím snížením hladiny inzulínu v krvi) rovněž aktivují odbourávání zásobních tukových tkání organismu, což vede k ochraně jeho bílkovinných rezerv (svalové tkáně). Při této dietě tedy dochází k minimálnímu úbytku svalové tkáně a redukce hmotnosti se děje především na úkor tkáně tukové.

Pro koho jsou proteinové diety určeny

Nízkoenergetické bílkovinné diety mají své opodstatnění nejen u obézních s těžkou obe-



zitou, pro něž by pomalý úbytek kilogramů nebyl dostatečně motivující, a pro ty, kteří potřebují ze závažných důvodů rychleji zhubnout (např. před operací), ale i pro jedince s mírnou a střední formou nadváhy.

V případech těžké nadváhy a obezity jsou nízkenergetické bílkovinné diety většinou podávány jako jediný zdroj výživy a podmínkou by mělo být odborné vedení lékařem nebo zkušeným nutričním poradcem. Obézní člověk si však musí uvědomit, že ho dodržování nízkenergetické bílkovinné diety nenaučí změně životního stylu. Aby po dobrání diety nedošlo k návratu k původním nevhodným stravovacím a pohybovým návykům, je nutné pro udržení hmotnostních úbytků spojit užívání těchto diet s kognitivně-behaviorální psychoterapií. Nízkenergetickými bílkovinnými dietami lze také nahradit jedno jídlo denně, například oběd v práci, kde nemáme možnost si vařit (příprava je velmi jednoduchá – například **polévky Guareta**), nebo když trávíme celý den na cestách (zde lze doporučit diety v podobě **proteinových tyčinek** nebo hotových proteinových pokrmů). Při udržování hmotnosti po zhubnutí lze též pro lepší kontrolu váhy místo jednoho jídla denně (nejlépe místo večeře) konzumovat **proteinovou dietu**.

Přehled diet na tuzemském trhu

První dietou na českém trhu byla dieta Redita. Od té doby se vystřídalo mnoho firem,

stálíci jsou přípravky Guareta od společnosti **Dr.Staněk**. V průběhu doby společnost rozšiřuje svůj sortiment a nabízí **dietu Guareta** ve formě polévek, nápojů, pudinků, krémů, omelet a v poslední době i hotových jídel.

Pokud by si někdo chtěl vytvořit celý jídelníček, může se inspirovat například **tímto dietním jídelníčkem**. Doporučuji vždy věnovat pozornost **pokynům k přípravě jednotlivých jídel**.

Největší úspěch mají u klientů STOBu **proteinové tyčinky Guareta**. Jsou ideální svačinou v období, kdy se snažíme váhu snížit či si ji pečlivěji kontrolujeme.

Tyčinka obsahuje základní látky ve vhodném poměru bez nadbytku sacharidů a tuků. Potřeba bílkovin je kryta kvalitní mléčnou bílkovinou s vysokou využitelností. Tyčinka obsahuje vlákninu glukomanan, která příznivě ovlivňuje trávicí pochody a děje látkové výměny již v několikanásobně menším množství než ostatní vlákniny. Tyčinka Guareta je výživově kompletní, a proto obsahuje i potřebné množství stopových prvků, vitaminů a minerálních látek. Přestože jsou v ní čtyři gramy vlákniny, má vynikající chuť. Vyrábí se v mnoha příchutích (jogurtová, kapučino, čokoládová, jablečná, smetanová, broskvová) a je dobrým řešením pro ty, kteří mají náročné zaměstnání a potřebují se „za chůze“ kvalitně najíst. Další podrobnosti na www.drstanek.cz.

Ze zahraničních diet můžeme jmenovat Medidiet, Dietalegre, Cambridgeskou dietu apod., které mají mnoho chuťových variant.



HISTORICKÉ STŘÍPKY

Kanály, na které jezdí STOB již cca 20 let

Rok se s rokem sešel a na letišti se shlukuje hlouček dam krásných tvarů s velkými kufry. Nadváha kufrů (jejichž obsah tvoří hlavně karimatka, dresy na cvičení a „potraviny na hubnutí“ – stálíci jsou **proteinové tyčinky Guareta**, bez nichž se Kanály neobejdou) prošla s vysvětlením, že při zpáteční cestě bude úbytek na skupinu několik desítek kilogramů jak v kufrech (snědené zásoby), tak na těle, takže nás bude na váhu asi o jednoho člověka méně.

Závěrem shrneme

Základem úspěchu je vytvořit si takový jídelníček, který vás uspokojuje a jehož příprava je pro vás jednoduchá. Pokud byste si chtěli při redukci váhy pomoci nízkenergetickými bílkovinnými dietami, zvolte ty s vhodným složením, zejména vezměte v úvahu poměr sacharidů a bílkovin (u tyčinek by mělo být sacharidů maximálně 1,5–2x více než bílkovin, u ostatních forem by mělo být sacharidů méně než bílkovin). Vybírejte diety, kde je široký vý-

běr chuťových variant. Můžete využít **dietního plánu**. Pokud budete chtít využít proteinových diet k redukci většího množství kilogramů, je nutné hubnout pod vedením odborníka, např. i s pomocí této **poradny**. Proteinové diety můžete využít i při stabilizaci váhových úbytků.

Pokud budete využívat diety místo jednoho jídla (oběd v práci, večeře) nebo si budete chtít zdravě zamlsat a na svačinu si dáte chutné proteinové tyčinky, pudinky, krémy apod., můžete si produkty objednat v internetovém obchodě DrStanek.cz.

I pečivo může být zdravé a lehké

Nikola Hanyšová

Hubnu a chci jíst zdravě, a tak jsem vyřadila z jídelníčku veškeré pečivo. Tak tento blud můžeme zaslechnout poměrně často, ale není dobré se mu slepě podřizovat. Rozhodně nemusíme nekompromisně vyřadit všechno pečivo, jen je důležité věnovat více času poctivému výběru vhodného druhu.

Jak by mělo vypadat ideální pečivo?

Důležitý je obsah vlákniny – optimálním množstvím u pečiva či křehkých chlebů je minimálně 7 gramů vlákniny na 100 gramů výrobku.

► **Obsah bílkovin** – samozřejmě čím jich je v pečivu víc, tím lépe.

► **Nízký obsah soli** – pozor na pečivo, v němž najdete velké množství soli, některé druhy jsou dokonce solnými zrnky obaleny, těm se raději vyhněte.

► **Nízký obsah přidaného cukru** – sledujte obsah cukru, některé druhy pečiva a křehkých chlebů ho mají více, než je záhodno.



► **Druh použité mouky a dalších ingrediencí** – dívejte se na složení výrobku (najdete ho na všech balených výrobcích). Na prvním místě by měla být jiná mouka než pšeničná. Pozitivní je také obsah otrub, semínek, jako jsou lněná, slunečnicová atd. Můžete se setkat i s pojmy lámanka, trhanka apod.

Křehké chleby

Křehké chleby jsou velmi oblíbené pro svou trvanlivost a jednoduchost použití – jsou totiž vždy „po ruce“. I pro ně platí výše uvedená pravidla.

KNUSPI CRISP BREAD FITNESS



- ◆ Obsahuje na 100 g výrobku 13 g vlákniny a 10 g bílkovin
- ◆ Knuspi chlebičky jsou velmi chutné a vhodné se všemi druhy pomazánek
- ◆ Křehký chléb Fitness můžete mít kdykoli po ruce – hodí se do práce, do kabelky, na výlety
- ◆ Univerzální použití – jako příloha k salátu, masu, rybě, s pomazánkami apod.
- ◆ Kvalitní zdroj vlákniny
- ◆ Rostlinný zdroj bílkovin
- ◆ Nízký glykemický index
- ◆ S dostatečným množstvím vody docílíte vysokého pocitu nasycení.

BRUSINKOVÁ POMAZÁNKA, KNUSPI FITNESS CHLÉB A ČERVENÁ ŘEPA

1291 kJ

21 g bílkovin / 5 g tuku / 45 g sacharidů



- ◆ 40 g Lučiny linie
- ◆ 100 g nízkotučného tvarohu
- ◆ 40 g Knuspi Fitness chleba
- ◆ 10 g brusinkového džemu
- ◆ 100 g červené řepy

Brusinkový džem důkladně „utřeme“ spolu s tvarohem a čerstvým sýrem (lučinou), pomazánku namažeme na chléb (lučinou), pomazánku namažeme na chléb a podáváme s červenou řepou. Místo brusinek lze k dochucení samozřejmě použít cokoli jiného, velmi oblíbená je kombinace čerstvého sýra s tuňákem, lososem, česnekem či šunková pěna apod.

Křehké chleby mají o něco vyšší energetickou hodnotu na 100 g výrobku, jsou totiž zbaveny vody. Avšak pokud je zapijete dostatečným množstvím vody, dokážou vás díky vysokému obsahu vlákniny velmi dobře zasytit. Zvláště pokud je doplníte porcí bílkovin a čerstvé zeleniny.

Pojďme se seznámit s výrobky značky KNUSPI a CRISPINS. V současné době firma oslovuje své klienty výrobky základní řady (např. kukuřičný či grahamový chléb), řady medium, kde je zastoupení již zmíněnou řadou Knuspi (hitem je zeleninový, fitness chléb), a exkluzive, jenž je zastoupen řadou CRISPINS BIO (např. amarantový, špaldový).

Pod značkou CRISPINS dále firma vyrábí extrudované tyčky (stixy), které jsou rozdělené do základní řady jako jednodruhové – kukuřičné, žitné (99 % žita) a řady snack – amarant s cibulí, sýrové a s pizza kořením.

Firma se zabývá vývojem tzv. trendových produktů, kdy se snaží do receptur aplikovat „nové“ či staronové suroviny, jako jsou např. quinoa či pohanka.

Firma Knuspi seznamuje své výrobky s účastníky zájezdů STObu již 15 let a také již tradičně vystavuje mnoho zajímavých produktů na Dni zdraví.



NOVÁ ŘADA CEREÁLNÍCH TYČEK



Crispins

Amarantová delikates
snacková řada, křupavá pochoutka pro celou rodinu, příjemně ochucená kminem, do kanceláře i do auta, **bez lepku**

Žitná jemně solená BIO
jednodruhová tyčka, vhodná k pomazánkám, k dipu i jako příloha k zeleninovým salátům, **nízký GI***
*Vhodné pro děti a těhotné v rámci zdravé stravy

Kukuřičné BIO
jednodruhová tyčka, čistá bez ochucení, vhodná zejména pro děti, lehce stravitelná, bez soli, **bez lepku**



- v unikátním stojáčku na stůl •
- perfektně sedí v držáku na nápoje v autě •
- nemastí, nedrobí •



NOVINKA
Sýrové a Pizza tyčky
Bez lepku

www.extrudo.cz

Sortiment firmy Knuspi na Dni zdraví



Léta s Madetou



Mléko a výrobky z něj patří k našemu životu tak neodmyslitelně jako k snídani čaj nebo káva a čerstvé pečivo. Kvalitní mléčné výrobky by měly být základem našeho jídelníčku po celý život.

A právě ryze česká společnost Madeta vám přináší mléčné produkty, jejichž kvalita je zaručena dodržováním původních receptur a zúročením dlouholetých zkušeností.

Do našich výrobků nepřidáváme nic, co do nich nepatří. A díky tomu chutnají tak, jak mají. Tuto filozofii ctíme i v případě novinek a inovací.

Typickým příkladem zachování původní receptury je smetanovo-tvarohový krém **Lipánek**, který se již od šedesátých let minulého století vyrábí bez použití stabilizátorů a jiných zahušťovacích látek. Základem je pouze poctivý jihočeský tvaroh a smetana. Dbáme na to, aby Lipánek neobsahoval umělá barviva a aroma, sladidla, konzervační látky, želatinu ani dusík.



ručit můžeme **Jihočeské tvarohové dezerty** odlehčené jogurtem v osvěžujících ovocných příchutích nebo oblíbených sladkých příchutích, jako jsou vanilka, čokoláda, tiramisu nebo stracciatella. S těmito dezerty můžete mlsat bez výčitek, obsahují bifido kulturu a jsou kvalitním zdrojem bílkovin.

Tvaroh si ale nemusíte vychutnávat pouze ve sladké variantě. Připravili jsme pro vás zeleninové **tvarohové pomazánky** v různé česnekové, neotřelé pórkové nebo pikantní příchuti budapešť. Jihočeské pomazánky jsou vyrobeny z kvalitního tvarohu a smetany a jsou ideální pro rychlou přípravu zdravé svačiny nebo večere.

Gurmáni vědí

I pro milovníky sýrů vymýšlíme neustále novinky a rozšiřujeme portfolio našich výrobků. Ať už se jedná o Jihočeský cottage, nebo Jihočeský syreček.

Jihočeský cottage je čerstvý nezrající nízkotučný sýr s jemnou hrudkovitou konzistencí. Právě smetana dodává tomuto čerstvému sýru příjemnou, jemně nakyslou chuť. Je ideálním výrobkem racionální výživy díky vysokému obsahu snadno stravitelných bílkovin.

A jelikož vám chceme nabídnout rozmanitost, vyrábíme ho nejen v řadě zeleninových, ale i v neobvyklých příchutích borůvka a jahoda.

Jihočeský syreček je pravý originál od Madety, který ocení nejen gurmáni, ale všichni, kteří pečují o své zdraví. Tato zrající lahůdka má obsah tuku pouze neuvěřitelných 0,1 procenta. Je tedy ideálním zpestřením jídelníčku pro ty, kdo si hlídají počet kalorií.

Od nás ze statků

Jednou z našich posledních inovací je změna obalu **Jihočeského jogurtu Nature**. Balení vyjadřuje poctivost a tradici, z níž výroba jogurtu stále vychází. Jihočeský Nature je přirozeným zdrojem vápníku a má vysoký obsah bílkovin.

Neobsahuje škrob, přidanou mléčnou bílkovinu, barviva, konzervační látky ani zahušťovadla. Vedle neochucené bílé varianty ho můžete

ochutnat i v lahodných příchutích – jahoda, broskev, vanilka a čokoláda.

Pro příznivce aktivního životního stylu jsme upravili recepturu unikátního **syrovátkového nápoje Madeta Fitness**, kdy jsme využili výtažky z rostliny stévie, a snížili tak jeho energetickou náročnost o celých 30 procent. Syrovátkový nápoj sice chutná jako džus, ale základem je kyselá syrovátka vznikající při výrobě tvarohu. Nápoj obsahuje vyšší než 60% podíl mléčné sušiny, tvořené důležitými látkami z hlediska výživy, jako jsou minerální látky,

vitaminy, laktóza, mléčné kyseliny zlepšující příjem vápníku, syrovátkové bílkoviny, a hlavně je bez tuku, umělých aromat a barviv.

Těžko bychom mohli popsat všechny výrobky Madety v několika větách. Snad jste však již přišli na chuť některému z uvedených a dnes, až si dáte ke svačině jogurt nebo vychutnáte večer u sklenky vína Jihočeský syreček, budete mít dobrý pocit z toho, že děláte něco pro své zdraví.



S Madetou se nám spolupracuje výborně mnoho let. Její výrobky také tvoří svačiny na seminářích pro odborníky, ať už jsou to cottage, výborné tvarohové pomazánky nasladko či naslano (ty kombinujeme s výrobky Knuspi, např. s žitnými tyčinkami), nebo výborné sýry Madeland light. Madeta také již mnoho let seznamuje s širokou škálou svých výrobků návštěvníky Dne zdraví.

Fruktajl - porce pro vaši kondici

Nikola Hanyšová

Pravidelná strava a zařazení pěti porcí zeleniny a ovoce na den významně pomáhá našemu zdraví i tělesné kondici. Důležitým začátkem pro úspěšný den plný energie je zcela určitě snídaně, avšak ani ta vás nemůže uspokojit na celý den a doplnit tělu všechny potřebné živiny a vitaminy.

Dnešní uspěchaná doba nás stále více nutí věnovat se naplno svým pracovním či studijním povinnostem a mnohdy nezbývá čas ani na hlavní jídla, natož na samotné svačiny. A přitom ani svačiny nejsou zanedbatelnou součástí zdravého životního stylu.

Pravidelné zařazení svačin některým lidem významně pomáhá:

- udržovat hladinu cukru v krvi
- předcházet hypoglykemii, malátnosti, pocitům slabosti z nedostatku energie
- zabránit večernímu přejídání
- zvyšovat fyzickou i psychickou zdatnost
- zlepšovat náladu – pravidelná strava podporuje uvolnění serotoninu, který zlepšuje náladu.

Firma Relax nepřidává do svých džusů cukr. Fruktajl má vysoký obsah ovocné složky, a tudíž obsahuje i více vlákniny, než mají běžné džusy.

Pokud sáhnete po Fruktajlu:

- Splníte jednu z denních doporučených dávek ovoce, tím dodáte tělu potřebné vitaminy a vlákninu.
- Doplníte přiměřené množství energie.
- Ušetříte čas trávený přípravou složitých jídel.
- Máte jistotu, že jste sáhli po zdravé svačině, protože Fruktajl neobsahuje přidaný cukr, syntetická barviva ani konzervanty. Obsahuje však cukr z ovoce, proto je třeba hlídat množství přijatého cukru v celodenním jídelníčku.
- Díky praktickému balení je vhodný zejména pro uspěchané, lze jej konzumovat během pracovní schůzky, v autě, v dopravních prostředcích, zkrátka kdekoli.
- Oproti jiným produktům, jako jsou sušenky či müsli tyčinky v čokoládových a jogurtových polevách, neobsahuje žádný tuk.
- Nemusíte předem nic vážit ani odměřovat, v jedné láhvi je přesně jedna svačinová porce.

Svačiny by měly v rámci dne tvořit celkem cca 10–20 % z celkového denního příjmu energie, ideální je zařadit jednu dopolední a jednu odpolední svačinu. Fruktajl obsahuje na jedno balení průměrně 500 kJ, tedy množství ener-

gie zcela vyhovující i redukčnímu režimu. Průměrný obsah vlákniny na celé balení je 3 g, což odpovídá například 400 g salátových okurek nebo 200 g rajčat.

Vzhledem k šikovnému balení, k němuž není potřeba žádná lžička a je v dobře uzavřené láhvi, je výborným pomocníkem v situacích, v nichž nelze konzumovat klasické jídlo. Tento ovocný snack proto využije každý, kdo hledá na svačinu rychle, pohodlné, ale přesto zdravé jídlo.

Fruktajl se také hodí na rodinné výlety i sportovní akce, kdy potřebujeme během fyzické námahy nebo po jejím skončení rychle a zdravě doplnit chybějící energii. Praktické balení také zajistí, že vám svačina vydrží celý den v neporušeném obalu.

Vybírat si můžete ze tří variant a v každé láhvi najdete poutivou porci ovoce. Nejvyšší obsah ovocné složky (81 %) najdete v kombinaci broskve-mango. Jahoda-banán obsahuje 65 % ovoce a ananas-kokos-banán 68 %.



Relax

FRUK
TAJL

NOVINKA

HUSTÝ S
KOUSKY OVOCE0% PŘIDANÉHO
CUKRUobsahuje
vlákninuzdravá
svačinka

V kategorii jogurtů se na trhu objevila novinka Řecký jogurt MILKO

Společnost POLABSKÉ MLÉKÁRNY a.s. tento rok uvádí na trh nový výrobek, ke kterému se nechala inspirovat oblastí Středomoří – „Řecký jogurt MILKO“. Jogurt je na trh uveden bílý, bez ochucení, a ve třech ovocných variantách: jahoda, borůvka a čokoláda. Ovocné Řecké jogurty Milko jsou přirozeně husté, bez tuku a ovoce naleznete na dně kelímku.

Výrobek je pojmenován podle technologického postupu, který má původ ve východním Středomoří. Blízkém východě a v jižní Asii a jeho základem je odstranění části syrovátky po ukončení fermentace.

Uvedení tohoto nového výrobku si vyžádalo dlouhodobou vývojovou přípravu. Přirozeně bylo nutné investovat do nové technologie, která se liší od klasické výroby jogurtů, stejně jako do receptury výrobku, při jehož výrobě potřebujete nejméně dvakrát tolik mléka než u běžného jogurtu.

Vzniklý produkt pak má dvakrát více bílkovin než standardní bílý jogurt a tato skutečnost vede ke vzniku hustého jogurtu bez použití přídatků stabilizujících látek či sušeného mléka.

K jeho výrobě používáme výhradně české mléko, jehož kvalita patří v rámci Evropy jednoznačně k těm nejlepším. Uvědomujeme si, že přicházíme s novým typem výrobku, který je tradičně uznáván ve Středomoří. Jsme přesvědčení, že náš nový výrobek osloví českého spotřebitele a že si u nich

najde oblibu. K tomuto přesvědčení nás vedou první reakce českých spotřebitelů z trhu a také udělení ocenění pro inovaci za rok 2014 od Českomoravského mlékařenského svazu.

Společnost POLABSKÉ MLÉKÁRNY a.s. je tradiční českou mlékárnou se sídlem v Poděbradech. Jejich počátky sahají do roku 1933. Dnes patří mezi největší výrobce tvarohu se širokým sortimentem výrobků uváděných na trh pod značkou MILKO. Mezi její tradiční výrobky patří Tvaroháček, Matylda, Termix, Ovocit, tvarohové dezerty Milko známé jako Děbáček (dobrota bez výčitek) nebo žervé Milkocremo. POLABSKÉ MLÉKÁRNY a.s. se v neposlední řadě věnují i produkci Bio potravin.

Řecký jogurt

Kdo řekl, že hustý jogurt nemůže být bez tuku a škrobu? Představujeme vám nový Řecký jogurt Milko v bílé a ochucené variantě, vždy však krémově hustý, přírodní a téměř bez tuku. Jeden kelímek obsahuje 2x více bílkovin než běžný jogurt a 17–20 % doporučené denní dávky vápníku. A navíc skvěle chutná. Více na www.hustyjogurt.cz.

HUSTÝ JOGURT JEN Z MLÉKA

Albánie

Úvod Iva Málková, text Ivan Černý

Od mala jsem byla vášnivý cestovatel. Vyrážela jsem vždy s 220 dolary a poznávala svět. Proto se zrodila také myšlenka pořádat s účastníky kurzů STOBu pobyty.



První pobyt byl na Karlštejně před 30 lety. Od té doby jsme v průběhu let rozšířili nabídku od levnějších pobytů do 5000 Kč za týden (Jetřichovice, Štúrovo) až po luxusní Srí Lanku, Dominikánskou republiku či Mauricius. Každým rokem obohacujeme nabídku o nové destinace a dnes si přiblížíme místo, kam pojedete STOB poprvé – Albánii. Byla jsem se tam podívat v červnu loňského roku, seznámila se s redaktorem Ivanem Černým, a tak mu předávám slovo.

Přistání v Tiraně

Na letišti Matky Terezy v Republice e Shqipërisë dosedneme za půldruhou hodinku. Usměvavá žena v uniformě za odbavovací přepážkou na požádání ozdobí náš pas razítkem vstupu, ale jinak se o to nijak moc nesnaží. Stačí ukázat pas občana EU, kterým by se Albánci též rádi stali. Jejich vláda pro to systematicky a dlouhodobě dělá vše potřebné, včetně přizpůsobování většiny zákonů země požadavkům Evropské unie. Dokonce proto úspěšně likviduje na svém území i pěstování narkotických rostlin a distribuci drog.

Čeká nás středomořská hornatá země s parlamentní demokracií. Oficiálním platidlem je lek v kurzu 1 : 130 s eurem. Albánii chrání ze severu Dinárské hory, západ státu omývá Jaderské moře, jihozápad moře Jónské. Doposud se země, o něco větší než Morava, považuje za nezkaženou cestovním ruchem a cesta sem bývá považována i za malé dobrodružství. I když je zde vše jedinečné a tradiční, není se čeho obávat. Hotely, rekreační areály a penziony rostou jako příslovečné houby po dešti a mají žádanou úroveň a služby. Vzhledem k příznivému kurzu

a cenám potravin i nejrůznějšího zboží je tady pobyt zvláště pro našince výhodný. Kupříkladu pány jistě potěší fakt, že i v dražším podniku přijde jedna výborná rakije na našich dvacet korun. Placatka skvělé brandy Skanderbeg dokonce pouze na jedno euro.

Rekreanty samozřejmě zajímají i klimatické podmínky. Vězte tedy, že na albánském 500 kilometrů dlouhém pobřeží (kupř. Bulharsko má pouze 350 km pláží) vládou teplá jara, velmi teplá léta a mírné zimy. Z jara i na podzim se teploty pohybují okolo 25 stupňů Celsia. Počasí je vhodné jak k příjemným procházkám, tak k odpočinku a slunění na pláži i ke koupání. Zejména na podzim je moře příjemně vyhřáté po horkém létě. Průměr slunečných dnů v roce je tři sta.

Hotelové služby jsou na žádané úrovni, buduje se turistická infrastruktura, a především s mladými lidmi se snadno domluvíte anglicky, ti starší zase často hovoří italsky nebo rusky. Ovšem, že není vše bezchybné, občas chybí informační středisko nebo půjčovna kol či vodních skútrů, zato je zde víc než dost slunečního svitu a čisté moře. Málem bychom zapomněli na doslova ekologické potraviny, pěstované místními farmáři bez chemie, což už se jinde v Evropě sotva vidí. Marmeláda je skutečně ze stoprocentního výtečného ovoce apod.

Krátký let a celodenní výlety

Vzdušná doprava trvá od nás cca hodinu třicet, takže zvláště starší cestující nemají potíže s otoky nohou. Z hlavního města je to slabých čtyřicet kilometrů do nejdůležitějšího přístavu země. Drač neboli Dűres je nejstarší město Albánie. Svého času bylo i hlavním městem



Jezdecká socha přední postavy albánských dějin Gjergje Kastriotiho, řečeného Skanderbeg, na náměstí v Tiraně.





Domy šplhající se k citadele v městečku Berati, jehož historické centrum bylo roku 1976 prohlášeno památkovou rezervací a od roku 2008 je zapsáno v seznamu Světového kulturního a přírodního dědictví UNESCO.

a dnes je vyhledávaným přímořským letoviskem a praktickým východištěm k fakultativním výletům po celé zemi. Největším trhákem široké nabídky je Apollonia, což ocení především milovníci antiky. Jedná se o významné starořecké město založené roku 588 př. n. l. řeckými obchodníky z Korintu. Laiky i odborníky překvapí pozůstatky velkolepé řecké historie, prohlédnout si můžeme kupříkladu i sloupy dávného administrativního centra či

byzantský klášter. Doslova výkladní skříň albánské turistiky s jedinečným šmrncem a perfektně zrekonstruovanou pěší zónou se vším, co k tomu patří, je pak Shkodër neboli Škodra, jedno z nejstarších měst celé Evropy. Založeno bylo v roce 500 př. n. l. a dnes je to největší a nejvýznamnější město severní Albánie. Být v Albánii a nenavštívit hrad Kruje ve stejnojmenném městečku by též bylo velkou chybou. Starobylá enkláva je rodištěm národního hrdi-

ny a bojovníka proti okupaci Balkánu osmanskou říší Gjergje Kastriotiho Skanderbega, na jehož sochy a památníky narážíme všude, kde se zastavíme. Hrad byl důležitou součástí komunikační linie pevností albánského odboje, kdy Kastrioti v boji za svobodu na dlouhý čas sjednotil místní klany a drobná knížectví.

Jedním z nejkrásnějších měst je Berati, starobylé místo obklopené pohořím Tomori. Pohled na bílé domky šplhající se vzhůru za

sluncem po úbočích kopce k citadele je jedním z nejznámějších obrázků Albánie. Starobylé mešity a pradávné kostely byly příčinou prohlášení města památkovou rezervací již v roce 1976. Uvnitř velkolepého hradu, který žije i civilním životem, neboť je zde mnoho dodnes obývaných domů a stavení, najdeme řadu středověkých kostelů. Kroky výletníků jistě zamíří ke kostelu sv. Panny Marie, který hostí stálou výstavu překrásné kolekce ikon, z dílny



mistra Onufrija, který žil a tvořil v 16. století. Jeho dílo se vyznačuje jedinečnou červení, která nemá obdoby. Dodnes nevybledla a neví se, jak a z čeho si takovou speciální barvu malíř namíchal. Nejstarší z hradních budov pochází ze druhé poloviny 4. století př. n. l., z doby, kdy oblast ovládal ilyrský kmen Dasaretů. V Beratu je i skvělé etnografické muzeum a trojice historických mešit. Milovníkům přírody pak kupříkladu doporučujeme výlet k jezeru Komani, které připomíná svými 40 zátokami norské fjordy. Skutečným cestovatelským zážitkem je celodenní výlet na severovýchod Albánie na hranici s Makedonií pod masivem Albánských Alp (staroslověnsky Prokletije), kde se rozkládá obrovité a unikátní až 250 metrů hluboké jezero Ohrid či Ochrid o ploše 350 čtverečních kilometrů. Spolu s Bajkalem a Tanganikou se jedná o nejstarší (okolo 3 mil. let) a největší sladkovodní jezero světa. Pokud se zde turisté zdrží o nějaký den více, doporučujeme navštívit i ma-

Místní gastronomie rozhodně neznamená jen maso.



Železobetonové bunkry z dob diktatury Envera Hodži, jejichž celkový počet na albánském území činí necelý čtvrtmilion a které nebyly nikdy využity ke svému účelu.

kedonský hrad Ohrid, což je nejstarší místo křesťanství v zemi. Makedonii náleží 2/3, Albánii pak 1/3 tohoto hraničního jezera. Skvělou pochoutkou jsou zdejší pstruzi, kteří se jmenují „korani“. Jejich maso je prý lahodné díky tomu, že rostou až sedm let.

Láska prochází žaludkem

I k Albánii, chce se dodat. Není možné v jednom článku popsat všechny turistické magnety, ale bezesporu musíme připomenout gastronomický tahák, exkurzi do výroby albánského koňaku Skanderbeg v Durresu s možností nákupu, co hrdlo ráčí – od lahodných lokálních vín až po několikahvězdičkové

brandy. Když už jsme ale u mlsných jazyčků, hotelů a restaurací i bufetů s občerstvením najdou turisté na pobřeží nepočítaně. Právě tak v každé vnitrozemské i horské vesnici je nejméně jedna taverna. Oblíbeným jídlem je skopové na grilu a věřte, že nezapáchá. Znamenité jsou kozí a ovčí sýry a tvarohy, ryby, především jmenovaný pstruh nebo pražma mořská i štrúdl se špenátem... Člověk se jen olízne po ferges – paprikovo-smetanové omáčce s dušenými ledvinkami, plíčky a masem velice silné chuti a vůně. Na pobřeží se běžně servírují sépie, mušle, chobotničky, krevety i kalamáry, ve vnitrozemí kuřecí a vepřové i hovězí ve všech podobách. Nezapomínejme na grilovačku číslo jedna: shisge-

bab, což je kombinace mas na špejích s cibulí a paprikou, takový balkánský šašlik.

Náboženská snášenlivost

Jak před časem podotknul papež František při své první zahraniční cestě, jejímž cílem byla právě Albánie, obdivuhodná je místní náboženská snášenlivost. Muslimské mešity stojí v sousedství katolických kostelů i pravoslavných svatyní a nikdo se nad druhého pro jeho víru nepovyšuje, natož aby ho nějak pronásledoval i přes to, že se tradičně náboženská obec dělí na 70 % muslimů, 20 % pravoslavných a 10 % katolíků. Země je dosud výjimečně světskou zemí, k čemuž nejspíš přispělo



DOPORUČUJEME:

Výborného knižního průvodce jmenovanou zemí vydalo brněnské Nakladatelství Jota. Jedná se o velmi praktickou turistickou rukojeť se všemi důležitými informacemi, mapami i fotopřílohou. Pokud se chystáte do Albánie, nezapomeňte si při balení zavazadla vzít také tuto zajímavou knihu. S informacemi, které z ní načerpáte, si pobyt v Albánii užijete daleko více a nic vám neunikne.

Více na: www.jota.cz



rozhodnutí z roku 1967, kdy vláda prohlásila Albánii za první ateistický stát na zemi. Většina kostelů a mešit byla zbořena či přebudována na skladiště, galerie nebo sportovní zařízení a praktikování náboženství zůstalo trestným činem až do května 1990. Otázkou je, jak dlouho zde tento příkladný stav potrvá.

Ještě jsme si nic neřekli o beктаšismu, súfistickém islámském řádu, založeném ve 13. století. Jeho ideou je humanismus, spolupůsobení křesťanských a islámských prvků a náboženská tolerance. Muslimský řád beктаšijů uznává vedle Koránu i Bibli, a bere si dokonce poučení i z buddhismu, vyznavači řádu (většina albánských muslimů) se nebrání ani konzumaci vepřového, ani pití alkoholu. Zcela běžné jsou sňatky mezi vyznavači těchto tří různých konfesí. Súfisté věří, že člověk může dosáhnout spojení s Bohem prostřednictvím svých osobních kvalit a zkušeností za pomoci rozjímání. Řád Bektaši byl v Turecku zrušen roku 1925 a od té doby je hlavní sídlo řádu v Albánii.

Krevní msta

Tak ta patří do hluboké historie, poslední potrestaný za vraždu v tzv. krevní mstě zde byl odsouzen v roce 1954. Ale pozor, čest tady není vyčpělým slovem a urážka se ještě dnes těžko smývá. Krevní msta vycházela ze Starého zákona „oko za oko, zub za zub“. O tom, jak vážně byla brána v dějinách země, svědčí kamenné věže, které se dochovaly v některých horských vesnicích pod názvem kulla, což byly vlastně malé pevnůstky, ochranná domácí vězení, ze kterých provinivší se muž prakticky nevycházel, neboť byl „na řadě“ a čekala ho



Dochované pozůstatky Apollonie, strategicky významného města ve světě antického Řecka a později i Říma.

pomsta. Časy se ale mění, kully jsou již turistickou kuriozitou, leckde měněné v unikátní ubytovny pro romanticky založené cestovatele, zrovna jako Hodžovy proslavené vojenské bunkry. Dnes pro změnu zase rostou počty rozvodů, které byly donedávna prakticky neznámou věcí, zato emancipace žen je samozřejmostí. Jisté ale je, že v Albánii je mizivá zločinnost, takže se rekreanti nemusí bát ani krádeží v hotelu, kde jsou ubytováni. Turistky nikdo neobtěžuje jako třeba v Itálii nebo arabských zemích, taxikáři se nesnaží okrádat

jako u nás, prodavači na trzích ani směnárníci se nesnaží šidit. Připomínáme, že slovo zpečetěné stiskem ruky platí za všech okolností nad všechny psané smlouvy. To není propagace, ale skutečnost.

Až se vás tedy jaro zeptá, co jste dělali v zimě, můžete říci, že jste si vybírali místo pobytu zahraniční dovolené. Pokud zvolíte Albánii, nebudete zklamáni. A navíc, ušetříte!

Více o pobytu, který organizuje STOB ve spolupráci s Delfin Travel, najdete na: www.stob.cz

STOP OBEZITĚ	OZDOBNÝ ŠPENDLÍK NA ŠATY	OCHOTNĚ	PATŘÍČÍ EDOVI	TRVALKA	STOP OBEZITĚ	SEVE-ROVÝ-CHOD	OSLA-VOVAT	VČELÍ JED	CEMR	STOP OBEZITĚ	DRAVÝ PTÁK	BYŤ	SMRT (BÁS.)	STAROŘE-KOVÉ
PLÁČ					ÚBOČÍ					POKLADNA				
OCHOTNA					PRASE					STAN				
					MALÝ ATLAS					NÁZEV ZNAČKY DUSÍKU				
ODHADEM						ČÁST PRAHY						OSOBNÍ ZÁJMENO		
						HONŽÍK						SLOVEN OPRAVDU		
1. ČÁST TAJENKY											OSOBNÍ ZÁJMENO			
											SEN			
STOP OBEZITĚ	VÁNOČNÍ RYBA	OCHABIT								SEVEROŽA-PAD			ČÍLOVÁ ČARA	ŠKRABÁKY NA ČISTĚNÍ PLUHŮ
		NEVELKÁ								ZABÍJAČ-KOVÁ POCHOUTKA				
KILOMETR			PATŘÍČÍ TÁNĚ						NA ONO MÍSTO (BÁSNICKY)					
			KUS SKÁLY						NA ONOM MÍSTĚ					
RÝNSKÝ ČLUN				ZASÉVAT				OMOTÁVAT						
				NĚM. NOVÝ				OMAKAT						
MAPA							JINÝM ZPŮSOBEM					TEL. SPOL. KUVAJTU		
							OSTRAV-SKÁ ČÁST					ČÁST ČLUNU, PRAVIDLA		
MENŠÍ RÁM						AKADE-MICKÁ ZKRATKA					ANGL. HOMOSE-XUÁL			
						HUČENÍ					LESNÍ ZVÍŘE			
STOP OBEZITĚ	AKUS-TICKÝ JEV PŘI BOUŘCE	ZKRATKA EVROPSKÉ UNIE			ANGL. DOMOV					SLOVEN. ZVRATNÉ ZÁJMENO			OKR. HYGIE-NICKÁ STANICE	ANGL. RADOST
		GIGANTI			ZN. ARSENU					O CO				
LOV				VYZA-ROVÁNÍ LIDSKÉHO TĚLA					DÍLO MISTRA HANUŠE					
				BOLTEC					DOMÁCKY ELIŠKA					
ZN. RUBIDIA			2. ČÁST TAJENKY											
			NÁZEV HLÁSKY R											
PLOD OŘE-CHOVNÍKU					BALENÍ					ŽACÍ NÁSTROJE				
ITAL. OBJEMOVÁ MÍRA					ZVUK STŘELBY					SUMERSKÝ BŮH NEBE				POMŮCKA: AAK, AN, AONI, APIŠIN, OTKY, SNIK

Výherci z minulého čísla časopisu Pochutnej si se STOBem se stávají: Petra Prouzová z Vrchlabí, Viktor Pešek z Pelhřimova a Vladimír Bureš ze Semil.

Křížovku z č. 50 si vytiskněte, vylustěte a tajenku pošlete na náš e-mail krizovka@stob.cz.

Nezapomeňte připojit i zasílací adresu. Výherce budeme losovat v den vydání čísla 51. Do té doby můžete tajenku zasílat.

Tři vylosovaní výherci obdrží publikaci **Obezita: Malými krůčky k velké změně**

