

# POCHUTNEJ SI **SE STOBEM**

ELEKTRONICKÝ ČASOPIS NEJEN O ROZUMNÉM HUBNUTÍ A ZDRAVÉM JÍDLE

55/2016



**ÚČINNÉ DESATERO**  
ZBRANÍ PROTI ÚNAVĚ

KONFERENCE  
**DIALOGEM**  
**KE ZDRAVÍ II**

ZVÍTĚZTE NAD  
OSLABENOU IMUNITOU  
**SPRÁVNÝM JÍDELNÍČKEM**



# Obsah

Kliknutí na zvolené  
téma vás přesune na  
příslušnou stránku

## ÚVODNÍ ZAMYŠLENÍ

S chutí do nového roku .....	3
------------------------------	---

## ZAJÍMAVOSTI ZE SVĚTA VÝŽIVY

Účinné desatero zbraní proti únavě .....	4
Zvítězte nad oslabenou imunitou správným jídelníčkem .....	6
Neprávem opomíjený zdroj prospěšných látek – využijte benefitů řepkového oleje .....	10
Ovesné cereálie k snídani mají význam .....	12
Můžeme výživou dítěte ovlivnit jeho zdraví v dospělosti? Ano! .....	13
Do UGO si v zimě přijďte doplnit vitaminy a zamlsat na exotice .....	16

## DIALOGEM KE ZDRAVÍ II

Konference Dialogem ke zdraví II .....	17
Představení přednášejících .....	18

## AKTIVITY STOBU

Kurzy zdravého hubnutí a individuální poradenství .....	25
Březnové a dubnové kurzy zdravého hubnutí v Praze .....	26
Seminář Jak správně vybírat a nakupovat potraviny .....	27

## TIPY NA ZDRAVÉ RECEPTY

Hummus .....	28
Losos s celerovým pyré .....	29

## VAŠE PŘÍBĚHY

Dlouhá cesta ke smíru s jídlem .....	30
Křížovka .....	32





# S chutí do **nového** roku

**A**ni jsme se nenadáli a z nového roku jsme odkrojili více než měsíc. Leden je pro mě jedním z nejméně oblíbených, jelikož nás nutí vrátit se z vánoční euforie zpět do reality běžného roku. Víc jehličí je pod vánočním stromkem než na něm, sváteční dietní hřešení už není bez výčitek a já se zuby nehty snažím světylkovou výzdobou do začátku února zajistit, aby byl přechod k povinnostem co nejpozvolnější.

Ať už jste si dali nová předsevzetí, nebo se jen po svátcích vracíte k osvědčeným celoročním zvyklostem jako já (a nebudu lhát, když řeknu, že koncem svátků se už těším na čas-

těji otevřené fitness centrum a méně návštěv s chlebičky a vosími hnízdy), připravili jsme pro vás desatero tipů, které vám pomohou zahnat prvotní příznaky jarní únavy a cítit se lépe i v zimních měsících. Protože jak jinak vkročit do nového roku než s dobrou náladou, odpočatí a plní energie. Ačkoli se nám letos sen o ladovských Vánocích nesplnil, příchod ledna nás zaskočil sněžením a mrazy, proto si rozhodně nenechte ujít článek Zvítězte nad oslabenou imunitou správným jídelníčkem. V něm si přečtete, že bohaté zdroje céčka rostou i za humny, a že si na vás tedy žádá chřipka ani rýma nepřijde.

Pro nás a naše lektory ve STOBu znamená příchod ledna navíc spoustu nových tváří na startujících kurzech a také mnoho příjemné práce s přípravou workshopů nebo dubnové **konference Dialogem ke zdraví II**, pro jejíž uspořádání jsme se rozhodli po úspěchu konference první. Uskuteční se **24. 4. 2016** a v tomto čísle vám nabízíme malou ochutnávku toho, na co se na ní můžete těšit. Stejně tak jako na podzim si budete moci vyslechnout od odborníků z oborů na výživu, potraviny nebo medicínu názory na kontroverzní výživové problémy dnešní doby. Máte tak jedinečnou příležitost udělat si na základě

informací z různých úhlů pohledu svůj vlastní názor. Na následujících stránkách se vám několika slovy představí přednášející, kteří přijali naše pozvání, a přiblíží vám problematiku, již se budou na konferenci zabývat. Opět se budou diskutovat zajímavá aktuální témata, jako například palmový tuk, aspartam, pivo ve výživě člověka, pojem detoxikace a její vliv na redukci hmotnosti nebo nutrigenomika. Pokud jste se na podzim nezúčastnili, srdečně vás zveme, a na vás, se kterými se uvidíme znovu, se budeme těšit :-).

*Vaše redakce*

# Účinné **desatero** zbraní proti únavě

Mgr. Nikola Hanyšová

Ačkoli je u nás zima stále mírnější, a některé zimní dny se dokonce podobají spíše dnům jarním, mnohým z nás nedostatek sluníčka a brzká tma ubírá energii, zhoršuje náladu a, nejoblíbenější činností se tak často stává spánek či lenošení v pohodlném křesle.

**N**epřiměřená únava může být kombinací více nepříznivých faktorů, je důležité rozlišit, zda se jedná skutečně jen o stav způsobený větší pasivitou, nízkým vyplavováním endorfinů a nedostatkem sluníčka, či zda nejde o závažnější stav spojený s oslabenou imunitou, přídatným onemocněním, nebo dokonce například s chronickou únavou.

Pokud se nacházíte ve stavu nepřiměřené únavy příliš dlouho, jste nadměru vyčerpaní i po běžné denní aktivitě, která vám dříve nedělala potíže, ztrácíte chuť k činnostem, které vás dříve bavily a dělaly vám radost, pak máte nejvyšší čas konzultovat svůj stav s lékařem a začít pracovat na změně. Přečtěte si také následující rady, které vám v boji s únavou mohou pomoci.

## 1. Dostatek slunečních paprsků

Sluneční svit podporuje produkci hormonu serotonin. V nervovém systému se tento hormon účastní procesů ovlivňujících náladu. Nedostatek serotoninu způsobuje změny nálady, podrážděnost, depresi nebo poruchy spánku a může mít vliv na rozvoj migrény. Je to z toho důvodu, že jeho nedostatečné množství snižuje přenos nervových vzruchů v nervové soustavě.

Tento nedostatek se mnoho lidí snaží instinktivně kompenzovat vyšší konzumací sladkostí, což ovšem není z dlouhodobého pohledu vůbec vhodné řešení, naopak efektivnější cestou je zvýšený pobyt na slunci.

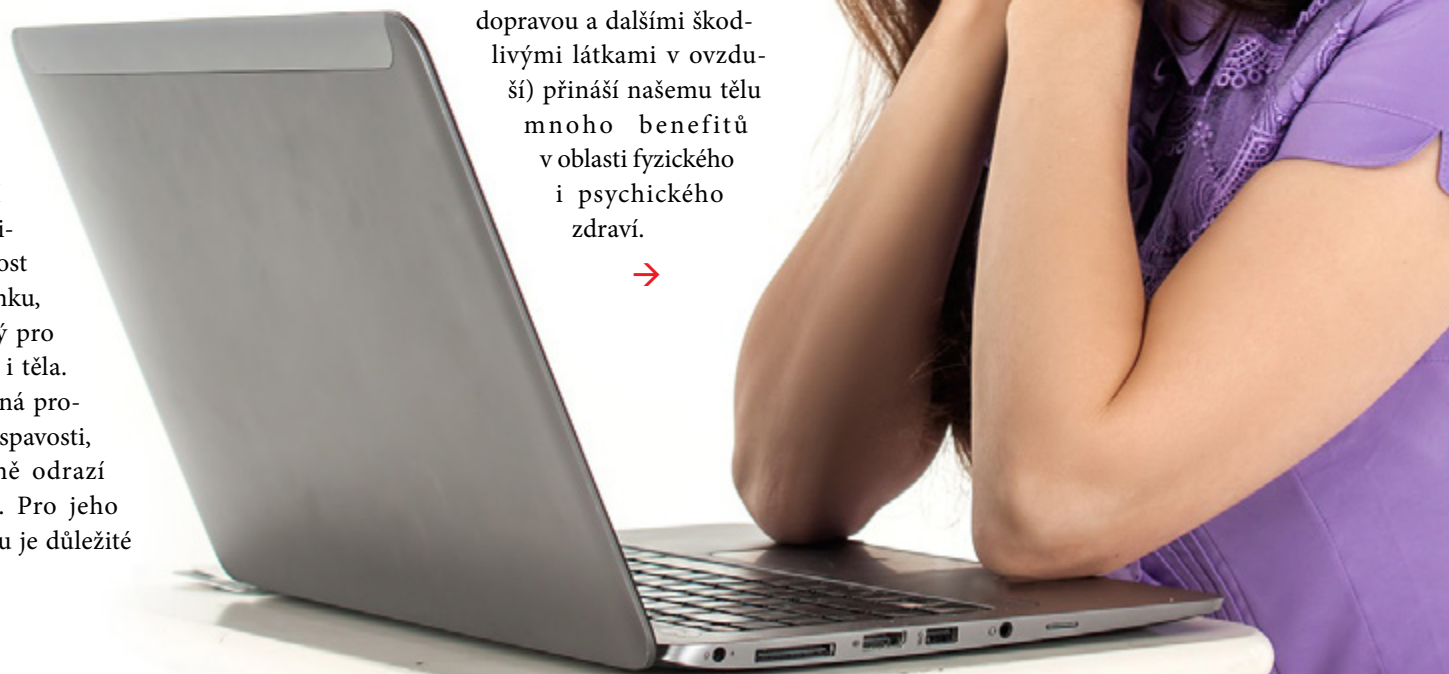
## 2. Dostatek spánku

Zatímco se serotonin vyplavuje ve dne, v noci se ve tmě produkuje další neméně důležitý hormon – melatonin. Melatonin je spánkový hormon a stejně jako serotonin nastoluje pocit pohody. Pokud se v těle zvýší hladina melatoninu, cítíme ospalost a nutkání ke spánku, který je důležitý pro regeneraci duše i těla. Jeho nedostatečná produkce vede k nespavosti, což se negativně odrazí na naší náladě. Pro jeho optimální tvorbu je důležité

střídání světla a tmy a dostatek spánku v nočních hodinách. Myslete tedy také na odpočinek.

## 3. Dostatek pobytu na čerstvém vzduchu

Snažte se co nejvíc vycházet ven na čerstvý vzduch. Pobyt, a zvláště pak pohyb na čerstvém vzduchu, ideálně v čisté přírodě (v místech s minimálním znečištěním dopravou a dalšími škodlivými látkami v ovzduší) přináší našemu tělu mnoho benefitů v oblasti fyzického i psychického zdraví.







Jarní únava se nevyhla ani kočce na fotografii, která má dostatek sluníčka i endorfinů díky úspěšnému lovu havěti.

Slunce potřebujete ke tvorbě mnoha důležitých hormonů, jak již bylo řečeno, ale pobyt na čerstvém vzduchu slouží taktéž k načerpání dostatečného množství kyslíku. Nezapomínejte ani na smyslové vjemy. Příroda uklidňuje, nabízí mnoho nádherných vůní a barev, které umocňují dobrou náladu a tělesnou pohodu.

#### 4. Dostatek pohybu – endorfiny

Velmi účinnou zbraní pro boj se špatnou náladou, únavou a pasivitou je paradoxně právě vyšší fyzická námaha. Během pohybové aktivity se vyplavují tzv. hormony štěstí – endorfiny. Hladina endorfinů se zvyšuje již po desetiminutovém cvičení a ještě půl hodiny po prodě-

lané fyzické námaze si drží zhruba desetinásobek svého klidového množství. Navíc čím lepší kondici budete mít, tím bude docházet k vyšší produkci endorfinů v kratším čase.

#### 5. Dostatek vitaminů, vyvážená strava

Během zimních měsíců bývají stravovací návyky obvykle horší než v teplých měsících. Je to dáno tím, že tělo podvědomě žádá spíše teplá, hutnější jídla, tučnější potraviny a potraviny bohaté na sacharidy, čímž se snaží kompenzovat nedostatečnou energii a nedostatečnou produkci endorfinů. Pro zimní měsíce je typická nižší spotřeba zeleniny, ovoce, chybí nám důležité vitaminy a minerální látky, což souvisí s nižší imunitou, častějšími onemocněními, vyčerpáním organismu a únavou. Pokud na vás v zimě jde ze syrové zeleniny spíše zima, vsaďte na konzumaci zeleniny teplé, ať už vařené, pečené, nebo třeba ve formě zeleninových polévek.

#### 6. Dostatek tekutin, optimální pitný režim

V zimním období pijete obvykle méně než v horkých letních měsících a to má za následek větší únavu, bolesti hlavy apod. Snažte se udržovat minimální denní příjem 30 ml tekutin na každý kilogram váhy. Př. 80 kg = 2400 ml. Kromě nápojů se do tohoto příjmu započítává i voda obsažená v potravinách. Nemusíte pít jen vodu, pitný režim lze obohatit i pitím neslazených ovocných, zelených nebo černých čajů.

#### 7. Optimalizace váhy – přibrání během zimních měsíců zatěžuje tělo

Vánoce, sváteční pohoštění, kaloričtější strava, nedostatek pohybu, to vše má za následek zvýšení váhy, což s sebou přináší větší zatížení organismu a s tím spjatou únavu.

#### 8. Imunitní systém

Zimní období, zvláště pak teplejší zimy, které u nás v posledních letech panují, přináší mnohem častější infekce, virózy, které tělo oslabují. V kombinaci s nesprávnou výživou samozřejmě klesá obranyschopnost organismu a tělo se vyčerpává po psychické i fyzické stránce. Snažte se podpořit imunitní systém. Více se dočtete v samostatném článku Zvítězte nad oslabenou imunitou správným jídelníčkem.

#### 9. Minimalizace stresu, dostatek relaxace

Dlouhodobý stres je pro tělo velkým nepřítelem a samozřejmě mu ubírá energii. Snažte se co nejvíce pohladit svou duši. Dopřejte si relaxační koupel, masáž, vířivou vanu, příjemné chvílky s přáteli, rodinou, s knihou, s dobrým filmem. Zkrátka najděte si každý den chvilku času pro sebe a „dobíjejte baterky“.

#### 10. Pozitivní přístup

Snažte se myslet pozitivně. Přistupujte k tomu, co život přináší, s radostí a úsměvem. Téměř každá situace, která se může zdát zprvu jako velmi nepříjemná, může skončit radostně. Jak se říká, vždy může být lépe, ale také hůře. Záleží jen na vás, jak se k tomu postavíte. Život je jako jízda na kole, jednou jedete z kopce, jednou do kopce, každý výlet má své zatáčky, překážky, ale na konci je vždy odměna a dosažený cíl. Nezapomeňte, že i samotná cesta je cíl, nepřeceňujte své síly, plánujte reálné cíle, reálná očekávání a mějte se rádi. Mějte rádi vše, co máte, buďte spokojeni s tím, co přichází, vše má svůj důvod.

*A pokud přijmete život takový, jaký je, a budete hledat jeho světlé stránky, i vaše duše bude prozářena a veselá.*





# Zvítězte nad oslabenou imunitou **správným jídelníčkem**

Mgr. Nikola Hanyšová

Po mírném a spíše jarním vánočním počasí k nám na chvíli zavítala zima. A právě teplotní výkyvy v podobě příchodů ze zimy do přetopených místností s sebou přináší oslabení imunity a časté nachlazení. Navíc právě počátek jara bývá obdobím, kdy se téměř na každém kroku střetáváme s virózy a jsme více náchylní jim podlehnout (to ostatně potvrzuje i avizovaná chřipková epidemie). Proto vám přinášíme několik cenných rad, jak posílit správným výběrem potravin imunitu a ustát toto období ve zdraví.

**Z**ákladním pilířem posílení imunity je pestrá a vyvážená strava. Bez pravidelného příjmu důležitých živin je naše tělo unavené, vyčerpané a dochází ke zhoršení metabolických funkcí, čímž klesá obranyschopnost organismu. Nedostatek některých živin výrazně zhoršuje také průběh nemoci. Nedostatečný příjem bílkovin snižuje imunitní odpověď organismu a nedostatek tuků má za následek zhoršené vstřebávání některých vitaminů. Výživa je proto důležitá nejen v období prevence,

ale i při již vzniklém onemocnění a následné rekonvalescenci.

## **Dostatek vitaminů, minerálních látek a antioxidantů**

Jak je všem známo, je velmi důležité dbát na dostatečný příjem ovoce a zeleniny, které nám přináší řadu důležitých vitaminů a dalších prospěšných látek. Během zimních měsíců se však spotřeba ovoce a zeleniny obvykle



## VÝZNAMNÉ ZDROJE VITAMINU C

Potravina	Průměrné množství v mg/100 g
Rakytník	700
Šípek	200 – 500
Goji	300
Černý rybíz	110 – 300
Paprika	120 – 200
Růžičková kapusta	115
Brokolice	110
Kiwi	90
Zelí	50
Jahody	40 – 70
Červený rybíz	20 – 50
Pomeranč	50
Citron	40

Obsah vitamínu C v potravinách kolísá v závislosti na způsobu pěstování, přepravy a skladování. Zmražením ovoce a zeleniny jsou ztráty vitamínu C zanedbatelné, tepelnou úpravou se ztrácí až 70 %.

sníží, přestože v souvislosti s nachlazením, častými kapénkovými infekcemi a celkovým oslabením organismu bychom jí měli v tomto období konzumovat naopak více. Může se zdát, že nabídka ovoce a zeleniny není v zimě dostatečná, dovezená zelenina není zcela zralá nebo je podstatně dražší než v létě, avšak kde je vůle, tam je cesta a vždy se dá najít řešení. Tedy i v zimě do svého jídelníčku můžete zařadit zcela kompletní spektrum potřebných vitamínů a minerálních látek a maximálně podpořit svou obranyschopnost právě v době, kdy ji vaše tělo nutně potřebuje.

Dbejte na dostatečný příjem vitamínu C, který přispívá k udržení normální funkce imunitního systému, zvyšuje odolnost proti nachlazení, infekčním onemocněním, má vysoké antioxidační účinky a urychluje regene-

raci organismu. Lidské tělo si jej neumí tvořit samo, jsme tedy závislí na jeho příjmu ve stravě. Ačkoliv to může znít překvapivě, jsou v ČR nejvýznamnějším zdrojem „céčka“ brambory. Neobsahují nejvíce vitamínu C, ale konzumují se běžně a ve velkém množství, a tak z velké části pokryjí doporučenou denní dávku. Dalším významným zdrojem jsou ovoce a ovocné džusy a vitamín C najdeme v zimních měsících například i v kysaném zelí.

### Jaké ovoce a zeleninu vybírat v zimě?

Chcete-li svému tělu dodat širokou škálu vitamínů, minerálních látek, antioxidantů a dalších prospěšných látek, vybírejte ovoce a zeleninu z celého barevného spektra. Různé druhy ovo-



Citrusové plody jsou tradičně považovány za velmi bohatý zdroj vitamínu C, nicméně jak je patrné z tabulky na této straně, existuje mnoho bohatších zdrojů, pocházejících mimo jiné z oblastí v našem podnebném pásu.





# MEGGLE MÁSLO ALPINESSE

Pečlivě vybrané suroviny a ověřené výrobní postupy zachovávají másílům Meggle přírodní charakter a dávají jim tu pravou lahodnou chuť.



Máslo přímo z ledničky je většinou obtížné roztíratelné, především na čerstvém chlébě. To je důvod, proč Meggle přichází s **novým Meggle Alpinesse**. Lehce roztíratelné Alpinesse vzniklo spojením bohaté máslové chuti (68 % Meggle Alpské máslo) a kvalitního řepkového oleje. Výborně se hodí nejen na pečivo, ale i na vaření a pečení.

## TIP STOBU:

Značka Bonduelle přišla na trh se zeleninou, která je hned po sklizni zpracována a upravena v páře, díky čemuž si uchová vitaminy a minerální látky, lákavou barvu a lahodnou chuť. Na plechovce hledejte označení „vapeur“.

# Vapeur



ce a zeleniny obsahují rozmanité zdravé prospěšné látky, a proto je dobré je kombinovat.

Zárukou dobrého výběru jsou sezonní druhy původem z našich klimatických podmínek, ideálně tedy od českých dodavatelů. Takové ovoce a zelenina se nemusí tak dramaticky chemicky ošetřovat kvůli zvýšení trvanlivosti a dovážet z velkých dálek, jako například exotické druhy, proto se dá očekávat menší ztráta vitaminů. Důležitá je také správná domácí příprava. Zpracovávejte čerstvé ovoce a zeleninu rychle a předcházejte jejich dlouhému skladování. Omývejte je až těsně před konzumací a oloupané ovoce ani zeleninu nevystavujte příliš dlouho vzdušnému kyslíku nebo vysokým teplotám.

## Vitaminy nejen z čerstvých surovin

Pokud si nejste jistí kvalitou nebo čerstvostí zeleniny, zkuste vyzkoušet například zmrazenou či konzervovanou zeleninu. Účelem konzervace a zmrazení potravin je prodloužení jejich trvanlivosti, a pokud se provádějí správným

způsobem, zachová si zelenina vysoký obsah vitaminů. Výhodou je, že se zelenina a ovoce sklízí pro zpracování v plné zralosti, kdy je obsah prospěšných látek nejvyšší. Taková zelenina tedy může být dokonce mnohem vhodnější než zelenina „čerstvá“, která je špatně nebo dlouho skladovaná. Další velkou výhodou konzervované či mražené zeleniny je dostupnost a jednoduchost přípravy. V obchodech naleznete pestrou nabídku v průběhu celého roku.

## Další zdroje podpory imunitního systému

**Aloe vera:** Nápoje z aloe vera nejen dobře chutnají, ale obsahují i řadu vitaminů, minerálních látek, aminokyselin a enzymů. Výtažky z aloe jsou zdrojem antioxidantů, příznivě ovlivňují obranyschopnost organismu a jsou vhodné při zmírňování napětí a únavy. Mimo jiné je aloe výborným prostředkem k dezinfekci ústní dutiny a pomáhá snížit zubní plak. Dbejte ovšem na kvalitu a dávejte pozor na obsah přidaného cukru ve výrobcích.



# NOVINKA

Nestlé  
Cheerios  
**Oats**  
KŘUPAVÉ OVESNÉ  
LUPÍNKY

Pomáhá snižovat  
cholesterol\*



*pečujte  
o své srdce*

✓ Chutné a křupavé lupínky s obsahem celozrnných ovesných vloček namíchané s lahodnými kroužky CHEERIOS.

✓ Oves je přirozeným zdrojem vlákniny, ovesné beta glukany pomáhají snižovat hladinu cholesterolu v krvi.\*

*Díky ovesným beta glukánům v receptuře Nestlé CHEERIOS OATS budete moci udržet své srdce zdravé a žít podle svých představ!*

\*Denní konzumace 3 g ovesných beta glukánů přispívá ke snížení hodnoty cholesterolu v krvi. Vysoký obsah cholesterolu v krvi je rizikovým faktorem při vzniku koronárních onemocnění. Existuje více rizikových faktorů a změna jednoho z nich může a nemusí mít příznivý účinek. Je nutné pamatovat na důležitost zdravého životního stylu a vyvážené stravy.



Více informací o ovocných tyčinkách naleznete zde.  
Zároveň jsou k dostání v našem e-shopu.

**Goji (godži):** Tato nenápadná červená zrníčka kustovnice čínské se ve starověké Číně používala dříve dokonce jako platidlo a tradiční čínská medicína je považuje za elixír mládí a štěstí, který pomáhá i k posílení přirozené imunity.

**Rakytník řešetlákový:** Oranžovo-červené kuličky původem ze Sibíře obsahují nejen celou škálu vitaminů, ale mají také bezkonkurenčně největší podíl vitamínu C. V posledních několika letech se dostávají se svou kyselou až lehce nahořklou chutí do našeho povědomí a neodmyslitelně patří mezi nejnámější podpůrce imunity a bojovníky proti chřipce a nachlazení. Najdete je sušené, jako lisovanou šťávu, čaj nebo je možné zakoupit rakytníkový džem, který je výborný například do jogurtu.

**Zázvor lékařský:** Už od našich babiček víme, že při začínající chřipce a nachlazení je ideální zázvorový čaj. Je bohatým zdrojem provitaminu A, vitamínu B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, C, E a některých minerálních látek. Čerstvý zázvor pomáhá proti nachlazení, prokrvuje tělo, uvolní od svalových bolestí, projevů chřipky a nevolnosti.

Mezi další potraviny podporující imunitní systém patří například borůvky, brusinky, cibule, česnek, hlíva ústříčná, echinacea (třapatka nachová) nebo ženšen.

Při boji s oslabenou imunitou nezapomínejte ani na dodržování pitného režimu, dostatečný odpočinek, spánek a relaxaci.

*Imunitu dlouhodobě posílíte také pravidelnou sportovní aktivitou, svému organismu prospějete i tužovnými či podporou funkce lymfatického systému.*



# Neprávem opomíjený zdroj prospěšných látek – využijte benefitů řepkového oleje

Bc. Karolína Fourová

Stejně tak jako bílkoviny nebo sacharidy jsou i tuky součástí zdravého vyváženého stravování. Mezi časté mýty patří domněnka, že do zdravého, popř. redukčního jídelníčku tuky nepatří.

Je pravda, že jsou bohatým zdrojem energie (38 kJ/g) a ze všech základních živin mají nejmenší sytící schopnost, jsou ale naprosto nezbytné pro správnou funkci organismu. Tuk by měly představovat zhruba 30 % denního energetického příjmu. Jejich význam tkví nejen v tepelné izolaci těla a ochraně orgánů, ale vytváří prostředí pro vstřebávání vitamínů rozpustných v tucích a plní v našem těle i spoustu dalších funkcí.

## Tuky vybírejte pečlivě

Všechny tuky jsou složeny z glycerolu a mastných kyselin (MK). Mastných kyselin je několik druhů a podle toho mají také účinky v našem organismu. Některé působí pozitivně, některé naopak negativně, a je proto potřeba je přijímat ve správném poměru.

Lze vybírat mezi tuky živočišnými a rostlinnými. Živočišné tuky obsahují větší množství tzv. nasycených mastných kyselin, zatímco

tuky rostlinné mají na glycerol navázáno více mastných kyselin nenasycených.

Nasycené MK mohou mít vliv na nežádoucí zvyšování hladiny cholesterolu v krvi a jejich častá konzumace může vést k rozvoji kardiovaskulárních onemocnění. Proto je vhodné tyto tuky konzumovat s mírou. Nejvíce škodlivé jsou pro naše tělo transmastné kyseliny vznikající nevhodným ztužováním tuků. Využívají se při přípravě některých cukrářských plev, trvanlivého pečiva a trvanlivých dortů nebo nekvalitních cukrovinek. Jejich obsah v potravinách už však v porovnání s minulostí významně poklesl a větším problémem je v současnosti nadměrný příjem nasycených mastných kyselin.

Na druhé straně stojí skupina kvalitních rostlinných tuků obsahujících nenasycené MK, jejichž konzumace napomáhá snižovat hladinu cholesterolu v krvi, a předcházet tak rozvoji kardiovaskulárních onemocnění. Rostlinné tuky by měly představovat 2/3 všech konzumovaných tuků.



Řepkový olej byl dříve v našich kuchyních v pozadí, výzkumy však prokázaly jeho blahodárné účinky na lidské zdraví.

Aby to nebylo jednoduché, existují výjimky, a to jsou z živočišných tuků ryby, které obsahují příznivé nenasycené mastné kyseliny, a naopak

i v rostlinné říši se objevují tuky bohaté na nasycené mastné kyseliny, do této kategorie spadá především tuk kokosový a palmojádřový.







Bohatým zdrojem omega-3 mastných kyselin jsou tučné ryby – například losos.

## Magická slova omega-3 a omega-6

Lidské tělo je schopné si většinu potřebných mastných kyselin vyrobit – s výjimkou některých polynenasycených mastných kyselin z řady omega-3 a omega-6. Tyto mastné kyseliny musí být přijímány v potravě, proto se označují za esenciální mastné kyseliny.

Omega-3 MK jsou nezbytné pro správnou funkci mozku a růst, napomáhají snižovat krevní tlak a cholesterol, regulovat hladinu tuků v krvi, snižovat pravděpodobnost rozvoje kardiovaskulárních onemocnění a riziko aterosklerózy a jsou důležité pro růst a kvalitu vlasů a kůže. Výzkumy prokázaly, že mají příznivé účinky i na průběh různých onemocnění, jako je například diabetes nebo onemocnění kloubů, a působí protizánětlivě. Jejich

nedostatek může mít za následek lámavost nehtů a vlasů, suchou pokožku, bolesti kloubů, trávicí obtíže, ale také únavu nebo rozvoj deprese.

Mastné kyseliny skupiny omega-6 mají v organismu zase trochu jiné účinky a je důležité dodržovat jejich optimální zastoupení v našem jídelníčku. Poměr mezi příjmem omega-6 a omega-3 by měl být maximálně 5:1. Omega-6 MK jsou v běžné stravě zastoupeny poměrně dostatečně, najdeme je ve slunečnicovém oleji a semínkách, v sezamu, vlašských ořechích, sóje a margarínech. Naproti tomu omega-3 mastných kyselin je často nedostatek. Bohatým zdrojem omega-3 MK jsou tučné ryby, jako je losos, makrela, sled, z rostlinných zdrojů to jsou vlašské ořechy, řepka, lněná semínka a jejich oleje. Nepoměr v příjmu těchto esenciálních

kyselin může vyvolat různorodé zdravotní komplikace, proto je třeba dbát na jejich vyvážený příjem. Nejlepším zdrojem s vyváženým obsahem omega-3 i omega-6 MK je například řepkový olej.

## Dlouho opomíjený řepkový olej

Přestože byl v minulých letech řepkový olej v našich kuchyních v pozadí, výzkumy prokázaly jeho blahodárné účinky na lidský organismus. Domněnky o nezdravosti řepkového oleje plynou ještě z dávných dob, kdy řepkový olej obsahoval negativně působící erukovou kyselinu, v současnosti už ji však řepkový olej téměř neobsahuje a jeho složení lze hodnotit velmi pozitivně.

Porovnáme-li jednotlivé druhy rostlinných olejů co se týče obsahu esenciálních mastných kyselin, zjistíme, že řepkový olej je naprosto jedinečný, jelikož v něm jsou zastoupeny jak omega-3 alfa-linolenová MK, tak kyselina linolová z řady omega-6 MK, a to v ideálním poměru.

Nerafinovaný řepkový olej, který se dá koupit i na našem trhu, obsahuje ještě mnoho dalších prospěšných látek, jako jsou rostlinné steroly, které přispívají ke snižování hladiny cholesterolu v krvi. Dále obsahuje vitamin E neboli tokoferol, nejvýznamnější lipofilní antioxidant. Jeho dostatečný příjem zpomaluje proces stárnutí a slouží jako prevence kardiovaskulárních chorob a vzniku rakoviny.

Rafinovaný řepkový olej je též vhodný na vaření a smažení, má vysoký bod zakouření – 240 °C, což znamená, že je až do této teploty stabilní a nepřepaluje se. Je proto o mnoho vhodnější než například olej slunečnicový s bodem zakouření 180 °C, který se stále s oblibou používá v mnoha domácnostech.

## Vyzkoušejte spojení chuti alpského másla a benefitů kvalitního řepkového oleje

Významu řepkového oleje ve výživě si je vědoma i společnost Meggle. Pokud se nechcete vzdát chuti klasického másla, ale zároveň myslete i na zdravotní benefity rostlinných olejů, vyzkoušejte

kompromis v podobě spojení lahodného Meggle alpského másla a kvalitního řepkového oleje v produktu Alpinesse od MEGGLE. Díky podílu řepkového oleje je snadno roztíratelný ihned po vyjmutí z lednice a vy se nemusíte obávat roztrhané chlebové střídky.

Alpské máslo dodá výrobku Alpinesse oblíbenou máslovou chuť a obsah řepkového oleje obohatí váš jídelníček o prospěšné omega-3 nenasycené mastné kyseliny, zároveň přijmete v porovnání s klasickým máslem o 30 % méně nasycených mastných kyselin.

Více informací naleznete na webových stránkách [www.meggle.cz](http://www.meggle.cz).





# Ovesné cereálie k snídani mají význam

Bc. Karolína Fourová

Fakt, že je snídaně velmi důležitým jídlem dne, není nic nového pod sluncem a má své opodstatnění. Lidé, kteří občas snídaně vynechávají nebo je přeskakují úplně, mají často horší celkovou skladbu jídelníčku ve srovnání s lidmi, kteří pravidelně snídají. „Nesnídači“ konzumují během dne mnohdy více potravin bohatých na nevhodné tuky a jednoduché cukry a jejich strava může obsahovat méně potřebných vitaminů, minerálních látek a vlákniny. Vzhledem k této skutečnosti souvisí vynechávání snídaní velmi úzce s rozvojem nadváhy a obezity.

**P**roblém se ovšem netýká jen dospělých, ale z velké části i dětské populace. Základ pro správné stravovací návyky se buduje již v dětském věku a je prokázáno, že děti, které pravidelně snídají, jsou pozornější a soustředěnější. Navíc jedinci, kteří trpí v dětství nadváhou nebo obezitou a neosvojí si zásady zdravého životního stylu, mají několikanásobně větší pravděpodobnost přetrvání obezity do dospělosti.

## Jak vypadá ideální snídaně

První jídlo dne slouží k nastartování organismu, a proto by mělo být nutričně vyvážené a poskytnout potřebnou energii. Správná snídaně představuje přibližně 20 % celkového denního energetického příjmu. Měla by obsahovat zdroj komplexních sacharidů jako základ, kvalitní bílkoviny, například ve formě vejce, šunky, sýra nebo jogurtu, tvarohu či mléka, dále přiměřené množství vhodných tuků v podobě ořechů, rostlinných olejů nebo

margarínů. Jako zdroj sacharidů bychom měli volit spíše cereálie a celozrnné výrobky, které nás zasytí na delší dobu než například bílé pečivo. Přidanou hodnotou těchto produktů je také vysoký podíl vlákniny, antioxidantů a fytochemikálií. Lidé, kteří dávají přednost cereální snídani, přijmou ráno také více ovoce, mléčných produktů, vlákniny a zároveň méně tuku než lidé, kteří cereálie nesnídají. Z obilovin je vhodné preferovat oves, žito nebo ječmen, které obsahují více příznivých látek než například pšenice.

## Proč dát přednost ovesným výrobkům

Konzumace ovesných výrobků má příznivý účinek na snižování hladiny cholesterolu, který je příčinou vzniku koronárních onemocnění. Vděčíme za to beta glukánům, které jsou součástí rozpustné ovesné vlákniny. Beta glukán se přirozeně nachází v určitých potravinách,

v zažívacím ústrojí absorbuje vodu a vytváří hmotu podobnou gelu, která snižuje vstřebávání cholesterolu v tenkém střevě. Denní konzumace 3 g ovesných beta glukánů přispívá ke snížení hodnoty cholesterolu v krvi. Vysoký obsah cholesterolu v krvi je rizikovým faktorem při vzniku koronárních onemocnění. Existuje samozřejmě více rizikových faktorů a změna pouze jednoho z nich může a nemusí mít příznivý účinek. Je nutné pamatovat na důležitost zdravého životního stylu a vyvážené stravy.

Ovesné produkty jsou také velmi kvalitním rostlinným zdrojem bílkovin, oves obsahuje ze všech obilnin nejvhodnější skladbu aminokyselin, které jsou pro tvorbu bílkovin nezbytné.

## Cereální snídaně v praxi

Pro všechny, kdo myslí na zdravý životní styl, představuje nyní Nestlé cereální novin-



ku CHEERIOS OATS. Křupavé lupínky s ob-

sahem celozrnných ovesných vloček namíchané s oblíbenými kroužky CHEERIOS obsahují 3,6 g beta glukánů na 100 g. Aby byla snídaně kompletně nutričně vyvážená, je vhodné doplnit cereálie bílkovinami ve formě polotučného mléčného výrobku, jako je mléko, jogurt nebo tvaroh o hmotnosti cca 150 g. Přidejte polovinu nakrájeného banánu nebo jiného ovoce a máte perfektní start do nového dne i v mrazivém únorovém ránu. Samozřejmě ani ráno nezapomínejte na doplnění tekutin, například formou neslazeného čaje.

Více informací najdete na [www.nestle.cz](http://www.nestle.cz).

# Můžeme výživou dítěte ovlivnit jeho zdraví v dospělosti? **Ano!**

MUDr. Hana Mojžíšová

Klíčovým faktorem, který ovlivňuje zdraví dítěte v jeho dospělosti, je životní styl. Odborníci se shodují, že vliv výživy, dostatku spánku a pohybu a přiměřená míra stresu se podílí na zdraví dítěte z 80 %, zatímco geny mají vliv přibližně 20 %. My jako rodiče máme zdraví dítěte doslova ve svých rukou.

**N**ejdůležitější období pro utváření našeho zdraví je období od početí do batolecího věku. Ovlivňuje se základní fungování těla – imunita, fungování metabolismu, mozku, stravovací návyky. I proto vznikla iniciativa nutričních odborníků a lékařů s názvem „1000 dní do života“ ([www.1000dni.cz](http://www.1000dni.cz)). Iniciativa napomáhá aplikaci vědeckých poznatků z oblasti nutričního programování do praxe. Jedná se o stravování budoucích maminek v těhotenství a také našich nejmenších dětí. Pro zdraví dítěte je toto období mimořádně důležité, dochází k naprogramování funkcí genů, které se posléze buď uplatní, či zůstanou nečinné.

## **Vyvážená strava je základem zdraví**

Rodiče by měli mít dostatek informací, aby byli schopni připravit svým dětem pestré a kvalitní jídlo a aby si děti již v dětství osvojily zásady správného životního stylu. Je důležité dbát na to, aby rodiče nepředávali pod časovým tlakem svým dětem nevhodné návyky, budovali







Základem správné výživy dětí je pestrá strava a správná kvalita i kvantita potravin.

si přirozenou autoritu a nepodléhali jen chutím dítěte. Základem vyváženého jídelníčku je dostatek živin: kvalitní bílkoviny, sacharidy, zdravé tuky, ale také vhodný pitný režim – dostatek nepřislažovaných tekutin, převážně čisté vody.

### O obezitě dítěte se rozhoduje již v bříšku maminky

Nevyvážená strava ženy v těhotenství i její hmotnost a váhový přírůstek během těhotenství ovlivňují genetiku dítěte – jednak výskyt civilizačních onemocnění (onemocnění srdce a cév, cukrovky II. typu), jednak dispozici dítěte uchovat si přiměřenou hmotnost. Nevhodný životní styl, špatné stravovací návyky v těhotenství matky se mohou podílet na nadváze či obezitě jejich potomků. Dítě z obezity většinou nevyroste. Pod vlivem genetiky a nevhodných návyků se více než 50 % obézních dětí své obezity v dospělosti nezbaví.

### Jak si sestavit zdravý jídelníček?

Každá životní etapa má svá specifika, ale základ racionálního jídelníčku je hodně podobný: dbát na kvalitu i kvantitu.

- ▶ Na prvním místě je kvalita potravin. Maminčky by měly dbát na pestrost své stravy i stravy svých dětí, ať už jde o kvalitní sacharidy, nebo různorodé zdroje bílkovin, jimiž jsou libové maso a masové vývary, ryby, polotučné mléčné výrobky, vejce a s mírou (podle snášenlivosti) i luštěniny, např. červená čočka. Každé jídlo je důležité vhodně doplnit ovocem a zeleninou. Zajistí se tak cenný zdroj vitaminů, nebo minerálních a různých ochranných nutričních látek a v případě syrové zeleniny a ovoce i příjem enzymů nezbytných pro různé chemické reakce v těle.
- ▶ Budoucí maminky by neměly tzv. „jíst za dva“, neměly by se tedy přejídat či se odmě-



**NovoFine®: „Jaký je to pocit, když si aplikujete inzulín? Bolí to?“**

**Erik: „Ne, necítím vůbec nic, navíc aplikace inzulínu s jehlami NovoFine® je opravdu velmi snadná.“**

Tenčí jehly působí při vpichu méně bolesti<sup>1</sup>. Abyste léčbu inzulínem dobře zvládali, společnost Novo Nordisk neustále pracuje na vývoji co nejtenčích jehel.

Reference: 1. Arendt-Nielsen L et al. Somatosens Mot Res 2006; 23 (1):37-43. 2. Siegmund T et al. Comparison of Usability and Patient reference for Insulin Pen Needles Produced with Different Production Techniques: "Thin-Wall" Needles Compared to "Regular-Wall" Needles: An Open-Label Study, Diabetes 2009; 11 (8): 523-528. 3. Solvig J et al. Needle Length affects insulin deposition in normal and obese diabetes patients. Diabetes 2000; 43 (suppl 2) A132.

### měníme diabetes

V Novo Nordisk měníme diabetes. Naším přístupem k výzkumu a vývoji, naším závazkem pracovat efektivně a eticky při hledání nových léků. Víme, že neléčíme pouze diabetes, ale že pomáháme skutečným lidem zlepšit kvalitu jejich života. Toto porozumění stojí za každým naším rozhodnutím a naplňuje nás odhodláním změnit do budoucna k lepšímu léčbu a vnímání diabetu.



Novo Nordisk s.r.o.  
Hadovka Office Park, Evropská 33c, 160 00 Praha 6  
Tel.: +420 233 089 611, www.novonordisk.cz

# NovoFine® na vašich pocitech záleží

- **Menší pocit bolesti**  
Tenčí jehly méně bolí<sup>1</sup>. Společnost Novo Nordisk se trvale snaží nabízet co nejtenčí jehly.
- **Menší síla potřebná ke vpichu**  
Technologie tenké stěny zlepšuje průtok inzulínu pro rychlejší a snazší aplikaci<sup>2</sup>.
- **Pocit jistoty**  
6mm jehly NovoFine® snižují riziko náhodného vpichu do svalové tkáně. Aplikace inzulínu je tak bezpečnější<sup>3</sup>.
- **Pocit bezpečí**  
Jehly NovoFine® jsou nedílnou součástí prověřeného portfolia pomůcek pro aplikaci inzulínu od společnosti Novo Nordisk.



**novofine®**  
Na vašich pocitech záleží



# Od ledna zdravěji s Večerním chlebíkem



## Vaječná pomazánka s tvarohem a pažitkou

(rozpis na 25 dkg pomazánky)

### Suroviny:

- 150 g nízkotučného tvarohu
- 1 menší cibule
- 20 g hořčice
- 3 lžíce pažitky
- 1 velké rajče
- 2 uvařená vejce

### Postup:

Do tvarohu zamícháme hořčici, cibulku a pažitku. Nadrobno nakrájená vejce a rajče opatrně vmícháme do tvarohu.

### Nutriční hodnoty:

1 porce chleba (25 g) s 20 g pomazánky obsahuje: 127 kcal, 11,5 g Bílkovin, 8 g Tuků, 2,2 g Sacharidů

### Něco navíc:

Tvaroh obsahuje vysoké množství bílkovin vhodných k postupnému „nočnímu“ vstřebávání, dále vápníku a mléčných kultur.



Přidejte se k nám na: [www.facebook.com/penam.fitden](https://www.facebook.com/penam.fitden)

[www.vecernichlebik.cz](http://www.vecernichlebik.cz)



Vliv genů není ve skutečnosti navzdory tvrzení současných módních vln ve výživě tak významný (zdroj: Nutricia).

ňovat množstvím sladkostí ani pít sladké nápoje. Samozřejmostí je vyloučení alkoholu, energetických nápojů, nadbytku kávy a kouření.

- ▶ Základem by měla být domácí příprava jídla s minimem či ještě lépe s úplným vyloučením průmyslově připravených polotovarů. Není třeba zmiňovat důležitost omezení konzumace ve fastfoodech na naprosté minimum.

Mnohé studie prokázaly význam nenasycených omega-3 mastných kyselin ve stravě matky, které mají pozitivní vliv na růst a vývoj plodu. Hlavními zdravými zdroji jsou ryby, většina rostlinných olejů, semínka a oříšky. Odborníci stále poukazují na nadbytečnou konzumaci nasycených tuků a nedostatečnou konzumaci výše zmíněných tuků nenasycených.

Nevyvážená strava má negativní vliv na nervový systém dítěte, na jeho chování, na výskyt

alergií a v pokročilém věku také na dřívější nástup potíží se zvýšenou hladinou krevního cholesterolu, vysokým krevním tlakem a samozřejmě tělesnou hmotností.

## Budoucnost bez alergií a civilizačních chorob?

Výzkumy zatím nepokročily tak daleko, abychom dokázali přesně určit, co v jaké fázi a v jak velké míře nejlépe funguje. Naděje proto nyní upínáme k nové pediatrické disciplíně nutriční plánování (ENP = Early Life Nutrition Programming). Jak to funguje? Pokud mají buňky plodu či dítěte v nejranějším období vhodné podněty, pak tzv. „buněčné spínače“ činnost buňky aktivují, nebo naopak vypnou.

*Výživa v útlém dětství je v tomto ohledu naprosto zásadním faktorem pro správný vývoj dítěte a už nikdy v životě nebude zdraví ovlivňovat více.*



# Do UGO si v zimě přijďte doplnit **vitaminy** a zamlsat na **exotice**

Redakce

Zamlsat si bez výčitek a k tomu ještě napumpovat tělo vitaminy, které nás v zimě ochrání před bacily a rýmičkou? Věřte nebo ne, míst, kde je to možné, u nás přibývá. Nebo snad ještě neznáte UGO bary a UGO salaterie?



**N**abídka UGO barů a salaterií staví především na čerstvě vymačkaných šťávách z ovoce a zeleniny, poctivých domácích polévkách a originálních salátech, které dovedou překvapit

netradičními kombinacemi chutí. Momentálně panuje na více než 50 pobočkách UGO sezona drinků – ne náhodou zvaných Chřipkobijci – a zimních salátů s exotickým ovocem.

## Na bacily platí Chřipkobijci

V zimě je potřeba nasadit ty nejsilnější zbraně, které posílí imunitu a dodají tělu vitaminy i další látky účinné v boji proti neodbytným bacilům. UGO nasazuje každoročně speciální skupinu drinků, které kombinují ty nejúčinnější bojovníky z řad ovoce a zeleniny.

Letos je jich celkem pět, jsou krásně barevné a jmenují se Chřipkobijci. O nápadité kombinace chutí se postarají exotické ingredience jako avokádo, batáty, mango, kardamom, kiwi nebo chia semínka.

## Exotika je v zimě to pravé

Vzhledem k tomu, že u nás v zimě nedozrává žádné ovoce, UGO zařazuje v aktuální sezoně do drinků i salátů s oblibou ingredience z exotických zemí. V aktuální nabídce můžete narazit třeba na thajský salát s kuřetem, mangem, mátou a arašídovou zálivkou s chilli nebo na grilovaného lososa s francouzskou čočkou, estragonem, granátovým jablkem a dresinkem z podmáslí a čerstvé pažitky.

Protože možnosti chuťových kombinací jsou nekonečné a v UGO rádi vymýšlejí novinky, stále častěji sázejí na oživení chuti a vůně drinků pomocí koření. V některých mixech tak můžete rozpoznat například chilli, kardamom, kurkumu nebo skořici.

*Více informací (nejen) o sezonních nabídkách naleznete na [www.ugo.cz](http://www.ugo.cz).*



V zimní sezoně si můžete posílit imunitu jedním z pětice Chřipkobijců (nahore) nebo okusit exotickou chuť kuřete s thajským salátem (dole).



# Konference Dialogem ke zdraví II

Bc. Karolína Fourová

Pro obrovský úspěch podzimní konference, kterou pro vás pořádal STOB v návaznosti na Den zdraví, přinese jaro její pokračování – Dialogem ke zdraví II. Stejně tak jako na podzim je konference určená pro vás všechny, kteří se o problematiku výživy zajímáte, ať už jako odborníci, nebo se jen chcete ze světa potravin a vůbec o zdravém životním stylu dozvědět něco nového.

**O**bor výživy a potravin nabízí nevyčerpatelné množství kontroverzních témat a my jsme z nich opět vybrali několik aktuálních. Konference vám nabízí jedinečnou možnost vyslechnout si ke každému z vybraných témat argumenty pro i proti prostřednictvím seriózní diskuse těch, kteří se na poli výživy angažují.

Můžete se těšit na nyní nejpropíranější výživová témata – sladidlo aspartam a palmový olej. Škodí opravdu tyto suroviny našemu zdraví, nebo se jich nemusíme obávat?

Do problematiky palmového oleje navíc vstupuje i ekologické hledisko. Konference Dialogem ke zdraví II vám dává příležitost seznámit se s různými názory a pohlížet na danou problematiku z několika různých úhlů. V odpoledních hodinách vás pro odlehčení čeká zajímavá přednáška o pivu, která vám představí výrobu zlatého moku, jeho přínosy pro naše zdraví a seznámí vás s novinkami v moderním pivovarnictví. Na programu budou

**DETOXIKACE!**  
PRAVIDELNĚ SE  
PROČISTUJTE.

HUBNĚTE DLE SVÉ  
**DNA**

**ASPARTAM  
POŠKOŽUJE  
MOZEK!**

i v dnešní době též velmi populární témata – vliv detoxikace na redukci hmotnosti nebo například nutrigenomika aneb jak ovlivňují genetické predispozice rozvoj nadváhy a obezity.

Následující stránky vám umožní nahlédnout do průběhu jarní konference a seznámit se s přednášejícími a jejich názory na výživová témata, která budou prezentovat.

*Kdy? V neděli 24. 4. 2016.*

*Kde? V pražském IKEMu.*

**SLADIDLA  
JSOU JED!**

**PIVO**  
TEKUTÝ CHLÉB?

**ÉČKA**  
ŠKODLIVÁ CHEMIE

**JÍDELNÍČEK  
ŠITÝ NA MÍRU  
PRÁVĚ VÁM**

**PALMOVÝ OLEJ**  
LEVNÝ ZABIJÁK?

## PROGRAM KONFERENCE

**9:30 – 9:45 Úvod**

**9:45 – 11:00 Aspartam?**

Prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.  
MUDr. Petr Hlavatý, Ph.D.  
Prof. Ing. Jana Dostálová, CSc.

**11:00 – 11:30 Přestávka**

**11:30 – 12:30 Palmový olej?**

Doc. Ing. Jiří Brát, CSc.  
Mgr. Jiří Jakl

**12:30 – 13:30 Pauza na oběd**

**13:30 – 14:00 Pivo?**

Ing. Jaromír Fiala, Ph.D.

**14:00 – 15:00 Detoxikace?**

PharmDr. Richard Pflieger  
Mgr. Tomáš Pruša

**15:00 – 15:30 Přestávka**

**15:30 – 16:30 Geny a redukce váhy?**

MUDr. Václava Kunová  
MUDr. Irena Aldhoon Hainerová, Ph.D.

**16:30 – 17:00 Závěr, diskuse**







### Prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.

Absolvovala Přírodovědeckou fakultu UK, obor biologie – chemie a na katedře fyziologie a vývojové biologie strávila 40 let svého profesionálního života. Její rozsáhlá pedagogická činnost vedla k tomu, že byla v roce 1988 jmenována profesorkou fyziologie. V letech 1981–1990 vykonávala funkci vedoucí katedry. Ve vědecké práci se zabývala některými oblastmi biomedicíny, publikovala více než 300 vědeckých prací. Po odchodu do důchodu v roce 2007 pracovala po několik let na čas-

tečný úvazek v laboratoři biochemické neurofarmakologie Ústavu lékařské biochemie a laboratorní diagnostiky 1. LF UK. Publikovala stovky popularizačních článků a 10 populárně-naučných knížek, z nichž některé se staly bestsellery (např. Doba jedová). Více viz [www.strunecka.cz](http://www.strunecka.cz).

#### ► O čem budu na konferenci hovořit?

*Byla jsem vyzvána, abych hovořila o aspartamu jako široce užívaném umělém sladidle. Vysvět-*

*lím zdravotní rizika, která užívání aspartamu přináší, a to jak z pohledu biochemie, tak fyziologie. Na rozdíl od FDA (Úřad pro kontrolu potravin a léčiv), CDC (Středisko pro prevenci a kontrolu nemocí) a EFSA (Evropský úřad pro bezpečnost potravin) považují aspartam za látku, která je nebezpečná pro vývoj lidského organismu a může mít svůj podíl v patogenezi mnoha civilizačních nemocí. Aspartamu jako zdroji chutí, které nás zabíjejí, se věnuji ve svých knížkách, člancích a videích.*

## DIALOGEM KE ZDRAVÍ II

ASPARTAM?

9:15 – 10:30



### MUDr. Petr Hlavatý, Ph.D.

Vystudoval 1. lékařskou fakultu Univerzity Karlovy v Praze. Na stejné fakultě dále pokračoval v postgraduálním studiu v oboru fyziologie a patofyziologie člověka, které zakončil v roce 2011 obhajobou disertační práce na téma Vliv mastných kyselin na lipidový metabolismus a redukci tělesné hmotnosti.

Od roku 2003 pracuje v Centru pro diagnostiku a léčbu obezity v Endokrinologickém ústavu v Praze a od roku 2012 pracuje

jako internista na OB klinice v Praze. Je členem České obezitologické společnosti a místopředsedou Národního vědeckého výboru při společnosti „Vím, co jím a piju“, kde zároveň působí i jako odborný garant. Aktivně se účastní domácích i zahraničních kongresů a konferencí, je autorem řady článků v odborných časopisech. Podílel se také na řešení vědeckovýzkumných úkolů a řady klinických studií.

#### ► O čem budu na konferenci hovořit?

*Problematiku náhradních sladidel provází řada vášnivých diskusí a mýtů. Ve svém vystoupení shrnu současné poznatky o aspartamu a o jeho vlivu na zdraví s důrazem na současné vědecké poznatky. Zaměřím se především na rozdíly v ovlivnění metabolických pochodů po příjmu cukrů a po příjmu náhradních sladidel.*



### Prof. Ing. Jana Dostálová, CSc.

Jana Dostálová je absolventkou VŠCHT, specializace technologie mléka a tuků. Pracovala ve Výzkumném ústavu potravinářském a Ústavu vědeckotechnických informací pro zemědělství. Od roku 1993 dodnes působí na VŠCHT. Učila i na jiných vysokých školách, v současnosti předmět potravinářské zbožíznalství na 1. LF UK. Jejími hlavními výzkumnými zájmy jsou tuky, luštění, náhradní sladidla a význam potravin v lidské výživě. Je autorkou nebo spoluautorkou více než 300 vědeckých a odborných prací (poslední významné jsou Nakupujeme s rozumem, vaříme s chutí s I. Málkovou a Potravinářské zbožíznalství), více než 50 monografií a několika set přednášek na domácích i zahraničních akcích. Za vědeckou a odbornou činnost obdržela několik ocenění. Věnuje se i osvětě v oblasti výživy a potravin. Je členkou řady odborných společností a komisí.

#### ► O čem budu na konferenci hovořit?

*O Aspartamu. Náhrada cukru (sacharózy) sladidly není z hlediska výživy optimální. Příznivější je omezení příjmu potravin obsahujících cukr. Všechna povolená sladidla, pokud jsou použita v potravinách v povoleném množství a pokud jsou jimi slazené potraviny konzumované v přiměřeném množství, jsou však podle současných znalostí vědy bezpečná. Nejvíce útoků ze strany odpůrců sladidel míří v současné době proti aspartamu. Z hlediska vědeckého k tomu však nejsou dostatečné podklady, a proto EFSA (Evropský úřad pro bezpečnost potravin) stále nenašla důvod k jeho zákazu.*

*Aspartam je metylester dipeptidu složeného z kyseliny asparagové a fenylalaninu, tedy dvou aminokyselin, které se běžně vyskytují v potravinách. Všechny světové organizace regulující používání aditiv se shodují na tom, že není nutné měnit ADI (Acceptable Daily Intake – tole-*

*rovaný denní příjem určité látky – u aspartamu je to 40 mg/kg tělesné hmotnosti) a podporují používání aspartamu.*

*Je pravda, že při metabolismu aspartamu vzniká metylalkohol, ale při používaných množstvích (aspartam má 160–220x vyšší sladivost než cukr) je vzniklé množství zanedbatelné. Methylalkohol vzniká také při trávení pektinu a nikdo nezakazuje konzumovat ovoce a zeleninu. Další riziková látka, která vzniká z aspartamu, je diketopiperazin, ale vznikající množství je velice malé.*

## DIALOGEM KE ZDRAVÍ II

ASPARTAM?  
9:15 – 10:30





### Doc. Ing. Jiří Brát, CSc.

Po skončení studií v roce 1982 pracoval jako vědecký aspirant a odborný asistent na VŠCHT. Od roku 1992 působil jako manažer pro technické záležitosti a jakost ve společnosti Unilever ČR. Od roku 2014 je poradcem v oboru technologie výroby potravin, systémů jakosti a výživy. Dále působí jako místopředseda odborné skupiny pro tuky, detergenty a kosmetickou chemii České společnosti chemické, člen oborové rady Technologie potravin VŠCHT V Praze a Slovenské technické university v Bratislavě, člen správní rady a tajemník vědeckého výboru při obecně prospěšné společnosti Vím, co jím a piju, o. p. s., a předseda výboru pro zdravotní a sociální politiku Potravinářské

komory a České technologické platformy pro potraviny. Je autorem a spoluautorem řady vědeckých publikací u nás i v zahraničí a přednáší na odborných konferencích na téma chemie, technologie, vlastnosti potravin a výživa.

► **O čem budu hovořit? O palmovém oleji jakožto kontroverzním tématu.** Palmový olej vyvolává v poslední době v médiích a na internetu řadu vášnivých debat. K tématu se vyjadřují různí lidé z nejrůznějších oborů. O používání palmového oleje se diskutuje z pohledu výživy, ekologie, potravinářských technologií či jiných průmyslových aplikací. Některé informace se podávají zkresleně, jsou vytrženy z kontextu,

*zvláště pokud se zástupci některých profesí vyjadřují k tématům z jiného oboru. Hodně se hovoří o palmovém oleji v souvislosti s jeho nízkou cenou, aniž by se sledoval historický vývoj cen olejů stejně jako důvody, které vedou k vyšší poptávce po tomto oleji. Palmový olej lze v některých technologiích či aplikacích nahradit jinými oleji, někde je záměna obtížná. Palmový olej hraje pozitivní a nezpochybnitelnou roli při náhradě částečně ztužených tuků. Česká republika v tomto směru stále zaostává za západní Evropou. Plnohodnotnou náhradou za palmový olej je palmový olej pěstovaný udržitelným způsobem.*

## DIALOGEM KE ZDRAVÍ II

PALMOVÝ OLEJ?

11:00 – 12:00



### Mgr. Jiří Jakl

Absolvoval obor biologie Přírodovědecké fakulty Univerzity Karlovy v Praze, působil také jako doktorand České zemědělské univerzity v Praze. Je předsedou zapsaného spolku Zvonečník a s projektem „Potraviny nejsou odpad!“ se zaměřuje na omezení plýtvání potravinami a na jejich kvalitu. Je také expertem Úřadu vlády pro životní prostředí.

#### ► O čem budu na konferenci hovořit?

*Palmový olej je levný a v posledním desetiletí se rozšířil v celém spektru potravin jako mor. Vyrábí se z plodů palmy olejové a jeho nízká cena je vykoupena ničením deštných pralesů. České potraviny se bez palmového oleje obešly po staletí a mohou se obejít i dál. Odpovím na otázky, v čem všem ho dnes najdeme, jak se mu dá vy-*

*hnout a zda jsou výrobci motivováni vyjít vstříc zákazníkům, kteří palmový olej v potravinách kupovat nechtějí.*



### Ing. Jaromír Fiala, Ph.D.

Jaromír Fiala je absolventem Ústavu kvasné chemie a bioinženýrství VŠCHT Praha v oboru biotechnologie. Pracoval jako výzkumný pracovník na Univerzitě v Birminghamu, ve Státním zdravotním ústavu a nyní pracuje ve Výzkumném ústavu pivovarském a sladařském. Je odborným asistentem Českého svazu pivovarů a sladoven a tajemníkem Sdružení pro podporu Českého piva. Od roku 2000 dodnes působí na VŠCHT Praha a přednáší i na jiných školách. Jeho hlavními výzkumnými zájmy jsou

pivovarství, sladařství, mikrobiologie a sensorická analýza potravin. Je autorem a spoluautorem vědeckých a odborných publikací a přednášek. Je členem řady odborných komisí a pořadatelem odborných a sportovních akcí (badminton).

#### ► O čem budu na konferenci hovořit?

*O kulturním dědictví v české gastronomii, kterým je pivo. Přednáška bude zaměřena na technologii výroby piva, na důležitost vstupních*

*surovin pro jeho výrobu z místních zdrojů, na zajímavosti a současné trendy v pivovarství. Dozvíte se: Jak se vyrábí nealkoholické pivo. Jaký je rozdíl mezi kvasnicovým a nefiltrovaným pivem. Co je výčepní pivo a co je ležák. Základní dělení pív, jeho charakteristiku i to, jaké má konzumace piva účinky na lidský organismus.*

## DIALOGEM KE ZDRAVÍ II

PIVO?

13:00 – 13:30





### PharmDr. Richard Pflieger

Absolvent Farmaceutické fakulty UK v Hradci Králové se specializací v oboru klinické farmacie. Dlouhodobě se věnuje výživě a nutričním materiálům, jejich uplatnění ve vrcholovém sportu nebo v prevenci zranění, případně jejich využití vedoucímu ke zmírnění dopadu civilizizačních chorob na zdraví člověka. Spolupracuje s předními světovými výrobci a dodavateli patentovaných nebo jinak výjimečných nutričních a přírodních surovin. Je autorem receptur

řady doplňků stravy. Spolupracuje s předními vrcholovými sportovci. Nepravidelně přispívá populárními články v tisku, prezentuje v rozhlase (ČR2 nebo ČR Radiožurnál) nebo na internetových fórech.

#### ► O čem budu na konferenci hovořit?

*Detoxikace organismu a půsty se staly velmi módním způsobem prevence obezity a některých typů onemocnění. Kromě možnosti zlepše-*

*ni zdraví v sobě však skrývají i rizika možného poškození. Proto bychom měli – dříve než se pustíme do půsty nebo kalorické restrikce – této velmi zajímavé oblasti více porozumět.*



### Mgr. Tomáš Pruša

Tomáš Pruša je vystudovaný farmaceut a nutriční terapeut. V současné době pracuje v Centru pro výzkum toxických látek v prostředí (PřF MU) v týmu, který dlouhodobě sleduje determinanty lidského zdraví, a přednáší na Lékařské fakultě MU. Oblastí jeho zájmu jsou nutriční a sociální epidemiologie, nutriční toxikologie a kvalita a přístupnost informací v oblasti zdravotnictví. Výsledky své práce

prezentoval např. na konferenci Medicine 2.0 v Bostonu, Londýně či na Havaji.

#### ► O čem budu na konferenci hovořit?

*S hubnutím se často spojuje pojem detoxikace, ale ne vždy je tento termín prezentován správně. Cílem mé přednášky je ukázat kontrast mezi odborným pojetím detoxikace v toxikologii a současným mediálním obrazem tohoto tématu. Na*

*základě vysvětlení jednotlivých typů epidemiologických studií a jejich vztahu k praxi představím současný odborný pohled na možnosti a význam detoxikace nejen při hubnutí, ale v širších souvislostech. Tyto informace srovnám s běžně prezentovanými typy detoxikace a s interpretací jejich výsledků v médiích.*

## DIALOGEM KE ZDRAVÍ II

DETOXIKACE?

13:30 – 14:30



### MUDr. Václava Kunová

MUDr. Václava Kunová (1966) absolvovala 1. lékařskou fakultu UK v Praze. Je členkou Společnosti pro výživu a Obezitologické společnosti. Od roku 2002 vede individuální poradnu pro snižování nadváhy.

Účastnila se mezinárodní výživové studie Diogenes, která zkoumala vliv výživy a genetických faktorů na rozvoj obezity a možnost její léčby. Pracovala jako lektorka společnosti STOB a podílela se na tvorbě vzdělávacích materiálů STOB.

Kromě řady článků v denících i časopisech vydala několik knih v nakladatelství Grada a Forsapi. Tvoří webové stránky [www.rozumnehubnuti.cz](http://www.rozumnehubnuti.cz) a receptury pro dietní stravování s přesnými propočty jednotlivých živin.

#### ► O čem budu na konferenci hovořit?

*Přednáška se zabývá současnými možnostmi genetického testování zaměřeného na predispozice k nadváze či obezitě, všímá si některých metabolických rizik a psychologických i dalších*

*faktorů, které ve výsledku umožňují individualizaci práce s konkrétním pacientem. Sdělení shrnuje dosavadní výsledky práce a porovnává je s výsledky klientů, kteří se snaží o redukci váhy bez znalostí svého genotypu.*



### MUDr. Irena Aldhoon Hainerová, Ph.D.

Irena Aldhoon Hainerová pracuje na Klinice dětí a dorostu Fakultní nemocnice Královské Vinohrady a 3. LF UK jako pediatrička a endokrinoložka. V rámci postgraduálního studia se věnovala tématu časně vzniklé obezity u dětí způsobené mutacemi genů zapojených do regulace energetické bilance. Rok pracovala v laboratoři v Dánsku. Je autorkou jedné monografie, spoluautorkou devíti tuzemských monografií a jedné monografie zahraniční. Publikuje v domácích i zahraničních odbor-

ných časopisech a účastní se řady výzkumných projektů. Je členkou redakční rady International Journal of Obesity. Podílí se na výuce studentů 3. LF a Pedagogické fakulty UK a účastníků postgraduálního vzdělávání. Přednáší na národních a mezinárodních kongresech.

#### ► O čem budu na konferenci hovořit?

*Do jaké míry genetická výbava ovlivňuje tělesnou hmotnost? Můžeme nadměrnou tělesnou*

*hmotnost svádět na geny? Existují případy obezity, které jsou dány genetickou poruchou? Jakým směrem se ubírá výzkum dneška ve vztahu ke genetice? Lze některé poznatky v oblasti genetiky již použít v klinické praxi? Jak vidím budoucnost v této oblasti.*

## DIALOGEM KE ZDRAVÍ II

GENY A REDUKCE VÁHY?

15:00 – 16:00



## PhDr. Iva Málková

Absolvovala studium psychologie na Filozofické fakultě UK. Protože měla od dětství problémy s kily navíc, začala se problematice obezity věnovat i profesně. V r. 1990 založila společnost STOB (STop OBezitě), která sdružuje odborníky, jejichž cílem je pomáhat všem, kteří chtějí hubnout s rozumem. V poslední době ovlivňuje STOB hubnoucí i na dálku pomocí webových stránek [www.stob.cz](http://www.stob.cz) a unikátního internetového programu Sebekoučink na [www.stobklub.cz](http://www.stobklub.cz). Iva Málková je členkou výboru Obezitologické společnosti, vydává účinné pomůcky na hubnutí a organizuje řadu pobytů nejen v Česku, ale i v exotických krajích.

### ► O čem budu hovořit?

*V krátkém úvodu shrnu, že žijeme v době, která nás na jedné straně provokuje k nadměrné konzumaci tučných a sladkých potravin a na druhé straně po nás chce, abychom vypadali jako Twiggy. Toho využívají obchodníci s hubnutím a nabízejí možné i nemožné. Jídlo dnes přestalo u mnohých lidí sloužit k ukojení hladu, ale stalo se modlou. Vraťme ho kam patří*



## Ivana Bendová

*moderátorka*

V oboru pracuje již od roku 1997. Začínala v regionálním rádiu Life, následně pracovala jako redaktorka televizí Galaxie sport, Nova sport a moderátorka hlavních sportovních zpráv TV Nova. Před nástupem na mateřskou dovolenou působila tři roky v rádiu Evropa 2. Blízko má i k výživě, po absolvování kurzu u Ivy Málkové rozšířila pražský kolektiv lektorů STOB.

Hubněte zdravě ...



... a natrvalo



# Změna? Proč ne!

Společně najdeme cestu, a to nejen ke zdravému životnímu stylu

STOB je tu s vámi již 25 let a stále bude

Nehledejte zázraky, vše zvládnete bez nich

## Co nabízíme?

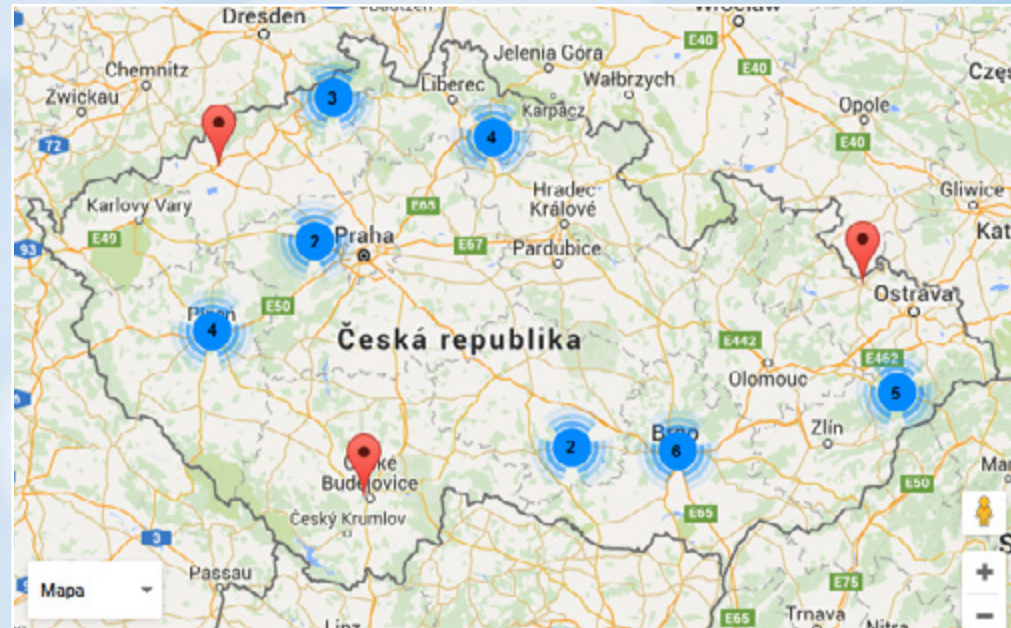
Kurzy zdravého hubnutí

Tištěné a interaktivní pomůcky

Komunitní web a praktické aplikace

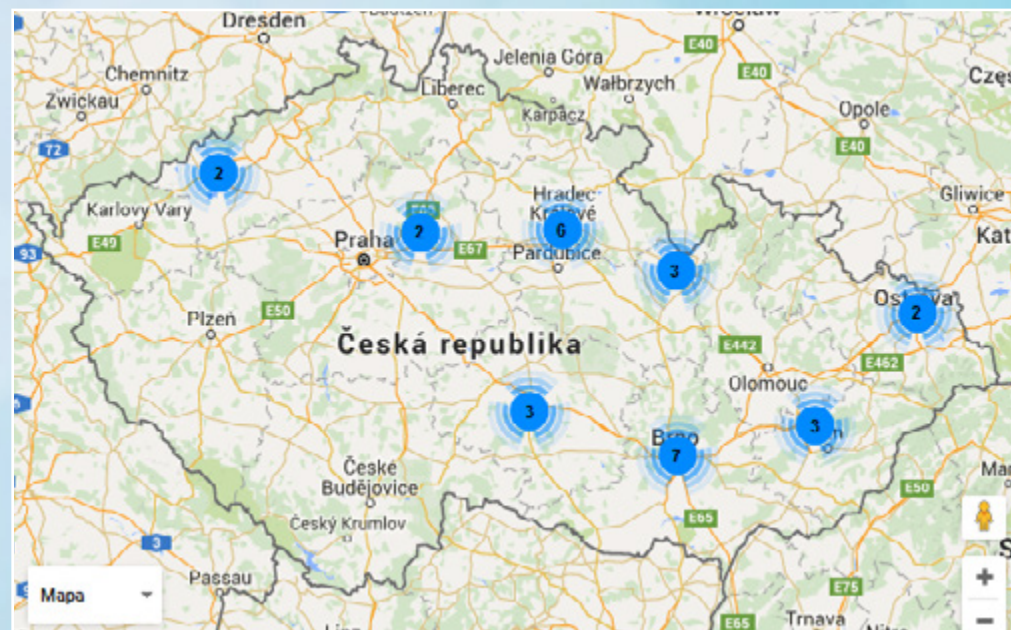
Zajímavé pohybové aktivity

Aktivní dovolenou



STOB nabízí kurzy zdravého hubnutí a individuální poradenství i mimo Prahu

**Kurzy zdravého hubnutí ▲**  
**Individuální poradenství ▼**





## Březnové a dubnové kurzy zdravého hubnutí v Praze

### Základní kurz zdravého hubnutí s důrazem na posílení vůle

- ▶ začínáme 19. 4. 2016, 17:00 – 20:00
- ▶ ZŠ Plamínkové, lektor Helena Michalíková

Chcete se cítit lépe, ztratit nějaké to kilo navíc a naučit se zvládat své všemožné chutě? Kurz úspěšně aplikuje 10týdenní metodiku, která se zaměřuje na práci s motivací a na podporu vaší vůle. Dopřejte si čas jen pro sebe, vaše tělo se vám odvděčí!

### Pokračovací kurz zdravého hubnutí

- ▶ začínáme 6. 4. 2016, 18:00 – 20:00
- ▶ ZŠ Plamínkové, lektor Petra Mocová

Kurz je určen absolventům základních kurzů. Je pro ty, kteří se chtějí dále scházet a podporovat ve svém snažení, být pod odborným vedením a dozvědět se nové poznatky, které pomohou v udržování optimální váhy.

### Dopolední základní kurz zdravého hubnutí

- ▶ začínáme 16. 3. 2016, 10:00 – 12:00
- ▶ Fitness Euforie, lektor Jana Habartová

Tento kurz je vhodný pro všechny, kteří mají volná dopoledne. Pro studenty, podnikatele, čerstvé důchodce... Ideální je také pro maminky s dětmi, protože jim zajistí i hlídání jejich nejmenších.

### Základní kurz zdravého hubnutí pro ty, kteří mají méně času a preferují menší skupinu

- ▶ začínáme 30. 3. 2016, 18:00 – 20:00
- ▶ ZŠ Sázavská, lektor Gabriela Špačková

Chcete shodit pár přebytečných kilogramů, líbit se sobě i partnerovi či znovu nabýt sebevědomí, ale říkáte si „kde na to najdu dostatek času“? Pusťte se s námi do kurzu zdravého hubnutí, který vám nezabere moc času, ale přinese vám to, co si přejete.

### Základní kurz zdravého hubnutí na spinningovém kole

- ▶ začínáme 21. 3. 2016, 18:45 – 21:30
- ▶ Fitness Olgy Šípkové, lektor Petra Mocová

Chcete shodit pár přebytečných kilogramů, líbit se sobě i partnerovi a znovu nabýt sebevědomí? Chcete vyzkoušet spinning nebo jste už dnes jeho příznivci? Pak je tento kurz připraven právě pro vás. Účinně kombinuje metodiku STOBu, spinning a relaxaci v relaxační zóně.

Relax

FRUK  
TAJL

Smoothie  
s kousky ovoce

ZDRAVÁ  
V  
SVAČINKA



1 BEZ PŘIDANÉHO CUKRU

2 PŘÍRODNÍ ZDROJ VLÁKNINY Z OVOCE

3 BEZ LEPKU

4 BEZ KONZERVANTŮ

# Jak **správně** vybírat a nakupovat potraviny

Redakce

Výživa velkým dílem ovlivňuje náš zdravotní stav i kila. To, kolik spořádáme energie, kolik přijmeme živočišných tuků, cukrů, soli apod., začíná už v našem nákupním košíku.

**D**ělá vám potíže zorientovat se v široké nabídce potravin? Nejste si jisti, jaké potraviny by se u vás měly objevovat pravidelně a kterým je lepší se vyhnout? Přijďte se na náš seminář naučit, jak „správně“ nakupovat.

## Jak bude seminář probíhat?

Seminář je koncipován do několika tematických okruhů a kromě teorie vás čekají i názorné ukázky a praktické rady.

### Jak si sestavit jídelníček

- ▶ Vhodně sestavený jídelníček
- ▶ Velikost a četnost porcí z jednotlivých skupin potravin, správný odhad porce

### Jak se orientovat ve značení potravin

- ▶ Značení na obalech potravin, jak číst nutriční tabulky
- ▶ Loga na potravinách a jejich význam
- ▶ Funkční potraviny, nutriční tvrzení na obalech potravin

### Jednotlivé skupiny potravin

- ▶ Jaké potraviny vybírat a proč, jaké naopak nevybírat
- ▶ Ukázka obalů vhodných, méně vhodných a nevhodných potravin z každé skupiny
- ▶ Potraviny pro alternativní způsoby stravování, náhrady potravin při specifických problémech (celiakie, alergie na mléčnou bílkovinu, laktózová intolerance)

### Sestavení vlastního jídelníčku

- ▶ Zhodnocení vlastního jídelníčku a jeho vylepšení dle doporučení

*Naučte se s Karolínou Hlavatou správně vybírat a nakupovat potraviny a ovlivněte své zdraví tím nejlepším směrem.*

**Termín:** sobota 20. února 2016

**Čas:** 9:00 – 17:30 hodin

**Místo:** Praha

**Cena:** 1490 Kč

**PŘIHLÁSIT SE NA SEMINÁŘ MŮŽETE ZDE**



**POTRAVINY,  
BROŽURY,  
KNIHY A CD/DVD  
K DOSTÁNÍ  
V NAŠEM  
E-SHOPU**

**akce roku**

# FESTIVAL, KTERÝ VÁM NASADÍ BROUKA DO HLAVY

[www.festivalevolution.cz](http://www.festivalevolution.cz)

**Eco world**

**Osobní rozvoj**

**Bio styl**

**Zdraví**

**Alternativa**

Biopotraviny  
Biokosmetika  
Ekologické zemědělství  
Biodomácnost  
Regionální potraviny

Přírodní produkty  
Zdravá výživa  
Kvalitní potraviny  
Přírodní medicína  
Životní styl



**18. – 20. 3. 2016**  
Výstaviště Praha Holešovice





# HUMMUS

Předkrm, snack pro 4 osoby

Obtížnost: snadné

## Ingredience:

- ◆ 1 plechovka Bonduelle Vapeur cizrny (425 ml)
- ◆ 2 stroužky česneku
- ◆ 5 lžic olivového oleje
- ◆ 2 lžičce pasty tahini (nebo sezamového oleje)
- ◆ sůl, pepř, citronová šťáva

## Návod k přípravě:

Scezenou cizrnu rozmixujeme a smícháme s protlačeným česnekem a olivovým olejem. Dochutíme solí, pepřem, pastou tahini a popřípadě i citronovou šťávou. Na závěr ozdobíme několika celými zrnky cizrny, pokapeme olivovým olejem, můžeme přidat i sezamová semínka.

Do základního receptu můžeme přimíchat i další koření dle chuti, nebo jogurt. Podáváme s kousky chleba, topinkami nebo čerstvou zeleninou.

A co takhle cizrna nasladko? Stačí k ní přidat tvaroh, med, kakao, skořici a banán!

BON APPÉTIT!





# LOSOS S CELEROVÝM PYRÉ

Na 1 porci: 2760 kJ B 46 g T 31 g S 47 g

Počet porcí: 4

Obtížnost: snadné

## Ingrediencie:

- ◆ 600 g filetů lososa
- ◆ 3 polévkové lžíce rostlinného tuku Flora Gold
- ◆ 500 g celeru
- ◆ 250 ml mléka
- ◆ 2 čajové lžičky celozrnné hořčice
- ◆ 200 g brokolice
- ◆ cherry rajčátka
- ◆ mrkev
- ◆ sůl, koření



## Návod k přípravě:

Filety z lososa osolíme a okořeníme, opečeme je z obou stran na rozehřátém rostlinném tuku Flora Gold a odložíme na teplé místo. Do výpeku přidáme očištěný nastrouhaný celer, zalijeme mlékem a uvaříme do měkka, pak směs rozmixujeme a dochutíme celozrnnou hořčicí. Lososa podáváme s celerovým pyrém a spařenou brokolící, dozdobíme cherry rajčátky a hoblíčkami mrkve nebo sezonní zeleninou.





# Dlouhá cesta ke smíru s jídlem

Lenka Hodačová

Už od malička jsem byla buclatější. Má maminka je z rodiny, kde s váhou nikdo problémy nemá, a všichni si tak bez následků mohou dopřávat jakékoliv dobrůtky. Naopak v rodině mého tatínka jsou obézní téměř všichni. Bohužel geny mě zařadily do té druhé kategorie.

Tatínek byl řidičem z povolání, celé roky byl na cestách a já doma zůstávala s maminkou a sestrou. Jejich stravování bylo divoké, neustále si dopřávaly různé pochutiny a já jsem podle jejich vzoru dělala totéž. Jenomže zatímco na nich to nebylo vidět ani trochu, moje váha plíživě narůstala. V 11 letech jsem se rozhodla, že potlačím všechny genetické dispozice a budu štíhlá jako maminka a sestra. Začala jsem se aktivně věnovat aerobiku, posilovně a plavání. Hodně jsem omezila jídlo, ale bez odborných znalostí to byl spíš průšvih. Váha šla dolů, svaly se víceméně vyrýsovaly, byla jsem spokojená, ovšem ne tak štíhlá, jak bych chtěla být, stále jsem měla zadek a stehna mnohem širší než pas.

Takto jsem se udržovala do 16 let: stále se opakující diety z časopisů, zvyšování fyzické aktivity, neustálý hlad a následné vyjídání ledničky. Po hodině cvičení jsem byla slabá a celá jsem se klepala. Moje váha byla vyšší, než na

kolik jsem vypadala, žebra se dala spočítat na dálku, břišní svaly jsem měla vyrýsované. Od pasu nahoru jsem byla spokojená, ale boky jsem měla stále neúměrně široké. Ubrala jsem další dávky jídla, při každém soustu jsem měla výčitky a přemýšlela, jak moc asi po tom jablku přiberu a kde všude se uloží. Tato životní etapa skončila po mém kolapsu, z kterého si pamatují poslední schod do autobusu při cestě ze školy. Můj přítel mě učil jíst, byl z řeznické rodiny, a tak měl k nezdravému jídlu kladný vztah, což má mimochodem dodnes.

I když jsem začala jíst víc, neustálá potřeba diet nezmizela. V 18 letech jsem otěhotněla a váhu jsem přestala řešit úplně, najednou se v mém životě objevilo něco důležitějšího. Přibrála jsem 16 kilo, které jsem do tří měsíců po porodu zhubla, to jsem byla na váze 83 kg. Byla jsem šťastná maminka se šťastným miminkem a váha se opět sunula plíživě nahoru. Po čtyřech letech jsem otěhotněla podruhé, ale to už s po-



Dosavadní výsledek Lenčina 14měsíčního snažení – od chvíle, kdy podle vlastních slov změnila svůj život k lepšímu.



čáteční váhou 101 kg. Těhotenství bylo rizikové a mně bylo neustále špatně. Zpočátku jsem pět kilo zhubla, pak devět kilo přibrala a z porodnice jsem odcházela s váhou rovných 100 kg.

Mateřská pro mě byla velice náročná. Měla jsem ubrečené miminko, hodně aktivní čtyřletou dceru, deprese a nechuť cokoli dělat. Jedinou mojí útěchou byly v této situaci dorty a jiné sladkosti. V té době jsem se pokusila také přestat kouřit, což mi vydrželo sedm měsíců. Psal se srpen 2014 a moje váha se vyšplhala na 125,6 kg. V této době mě už velmi bolela kolena, ale nejhorší bylo sednout si do plastového zahradního křesla a pak se zvednout. Určitě si dokážete představit, jak je potupné se z něj namáhavě soukat, aby zůstalo stát na zemi. Během svého života jsem vyzkoušela snad všechny diety, a tak jsem se rozhodla to tentokrát zkusit jinak. Nejdůležitější bylo smířit se s tím, že to nebude hned, že taková změna je běh na dlouhou trať, ale tentokrát jsem chtěla změnit svůj život napořád.

## S důvěrou za odborníkem

Pátrala jsem na internetu a narazila jsem na jednu úžasnou dámu, dietoložku paní Hlávkovou. První návštěva u ní pro mě byla děsivá. Naměřili mi tu vysoké hodnoty cukru, cholesterolu i kyseliny močové a jediné pozitivum bylo, že se mi s vysokou váhou ustálil na normálních hodnotách krevní tlak. Objevila jsem také STOBklub, který mi velmi pomohl zorientovat se v náročném procesu změny životního stylu. Zpočátku jsem pečlivě zaznamenávala snědená jídla a sledovala semaforčky na webových stránkách klubu, později jsem se vracela jen občas, abych nevybočila z dietního plánu.

Můj mozek je přece jen stále „mozkem dietáře“, a já mám tak sklony nenápadně ubírat jídlo.

Původně jsem očekávala přesné jídelníčky, přísné dodržování pravidel, ale nic takového se nakonec nekonalo. Obdržela jsem jen seznam vhodných a nevhodných potravin, ale gramáž a složení menu bylo na mně. Zpočátku to byla alchymie, ale myslím, že jsem se s tím sžila velmi rychle. Přidala jsem občasné cvičení na orbitreku, kolo a plavání, jiný sport kvůli vysoké váze nebyl možný. Neustále mě fascinovalo, že nemám hlad a téměř ani chuť na sladké. Občas jsem zhřešila, ono by to bez toho ani nešlo, člověk má přece žít, ne jen přežívat. Každá další kontrola na dietologii mě jen ujišťuje, že dokážu nemožné.

Pochopila jsem, že to není o dietách, ale o tom, jak chci žít. Nyní jím úplně všechno, ale dodržuji rozestup mezi jídly 2–3 hodiny a vše si dopřávám s mírou. Gramáže potravin si maličko upravuji podle toho, jak se vyvíjí má váha, ale všeho je tak akorát, abych neměla hlad. Každému, kdo chce změnit svůj život k lepšímu, doporučuji návštěvu odborníka, který vás ušetří neúspěšných dietních pokusů – někdy opravdu stačí jen správně nastartovat metabolismus.

Nyní je to 14 měsíců od doby, kdy jsem změnila svůj život k lepšímu. Z původní váhy 125,6 kg jsem se dostala na 103,4 kg při 170 centimetrech. Čeká mě ještě spousta práce, ale v novém životě se mi líbí. Jediné, co mě někdy mrzí, je to, že jsem na všechno sama. Občas mi připadá, že co zhubnu, to přibere můj manžel. Podařilo se mi ovlivnit pouze mladší dceru, ta starší na to bude muset přijít časem sama.

*Mé okolí mě obdivuje za to, jaký kus cesty jsem ušla, ale já bych si moc přála, aby to byla blízká rodina, kdo mě jednou ocení.*



Přestože je Lenka nyní spokojená, podotýká, že spousta práce má stále před sebou.



STOP OBEZITĚ	TEMNOTA	DOMÁCKY RONALD	SVAZEK ROSTÍ	BAHENNÍ ROSTLINA	STOP OBEZITĚ	SPZ HRADCE KRÁLOVÉ	ODEBRÁNÍ	PUK	STOP OBEZITĚ	OBYVA- TELE OLYMPU	KŠTICE	TIHLE	STOP OBEZITĚ	ČLOVĚK Z VYSO- ČINY	TÁTA	VLASTNÍ LOSŮM	NAHÝ LIDSKÝ MODEL
SKANDI- NAVSKÝ DĚMON					POVEL KOČÍHO				KÓD BOUVETOVA OSTROVA ZAKRSLÝ STROM				POLSKÉ SÍDLO				
CITÁT					NĚKDO DÝCHA- VIČNOST								BOULE VĚŽNÍ ASTRONO- MICKÉ HODINY				
ŽENSKÉ JMÉNO (17.5.)						TRH S CENNÝMI PAPIRY						CIZÍ MUŽSKÉ JMÉNO DOMÁČÍ ZVÍŘE					
STOP OBEZITĚ	POŘAD ČT O FILMECH	1. ČÁST TAJENKY VZKŘÍSITI															STOP OBEZITĚ
SPZ KOLÍNA			FILMOVÁ HVĚZDA ZPRÁVY (ZAST.)				ZN. SPOR- TOVNÍ OBUVI	AKKADSKÝ BŮH NEBES	ANGL. JEČET NAŠ SLOVNIKÁŘ						PÁCH- NOUCÍ ŠELMY	SOUBOR MAP	AFRICKÁ ŠELMA
SLOVEN- SKÁ OBEC				ZN. MANGANU ESTONEC (ŘÍDCE)		STARÝ TYP PLACHET- NICE FAKULTA STROJNÍ					NĚM. TAK SLOVEN. JESTLIŽE			POHYB NA ŠACHOV- NICI BRAZIL. FOTBALISTA			
ZNAČKA KOSME- TIKY					LEST ŠVĚD. AUTOMO- BILKA							SPOR- TOVNÍ LODĚ OZNÁMENÍ					
OZDOBA LÚSTRU					VĚRU ŽENSKÉ JMÉNO (14.9.)								VESPOD PUTOVÁNÍ				
MALÝ BUFET						LEŠTIDLO LETCI					ČLEN KRÁ- LOVSKÉHO DVORA KULHAT						
JMÉNO PROZAIKA PAVLA				HORSKÝ SKŘÍTEK DUB ZIMNÍ			NEROST	STOP OBEZITĚ	ZKR. PANAMERI- CAN AIRWAYS ŠVANDA					DOMÁCKY ISABELA STROMO- RÁDÍ			
ŘÍMSKY 11			VÝTAH MODERNÍ					ZNAMENÍ ZVĚRO- KRUHU RYCHTÁŘ						PATŘÍČÍ EVĚ	ŘÍMSKÝCH 2050	STOP OBEZITĚ	
STOP OBEZITĚ	CIRKA	2. ČÁST TAJENKY FRAN- COUZSKY RYŽE															NĚM. PŘED- LOŽKA
VŮNĚ					ROTAČNÍ TĚLESO ZKR. SLEZSKÉ DIVADLO							NEMOC KLOUBŮ PŘED- LOŽKA					
ŠEDIVÁ				TAK JAKO TAK									DRUH DŘEVINY				
ABRAHÁMŮV SYN				ANGL. NĀŘIDIT									NÁZEV ZNAČKY DUSÍKU			POMŮCKA: ADO, ALP, ENO, IŽA, NAO, OVOID, RIZ, VOJT	

Výherci z minulého čísla časopisu **Pochutnej si se STOBem** se stávají Denisa Gottvaldová z Prahy, Eva Toušová z Kostomlat nad Labem a Zdenka Kovaříková z Českých Budějovic.

Křížovku z č. 55 si vytiskněte, vylustěte a text tajenky, kterým je tentokrát čínské přísloví, pošlete na náš e-mail **krizovka@stob.cz**.

Nezapomeňte připojit i zasílací adresu. Výherce budeme losovat v den vydání čísla 56. Až do té doby můžete tajenku zasílat.

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

