

Největším nepřítelem je nedostatek času

Lidé si myslí, že nejdůležitější je ubrat množství jídla. V poradně jsou pak překvapení, kolik toho mohou snít a přitom hubnout, upozorňuje nutriční terapeutka **Eva Placáková** z pražské poradny Pečuj o sebe.

JITKA PAVLÍKOVÁ

LN Pravidla, jak se držet ve formě, vypadají jednoduše: jíst vyváženě, k tomu dostatek pohybu. Přesto to plno lidí nedokáže. Je to tedy opravdu tak složité?

Mnoho lidí si tvoří problém v hlavě ještě dříve, než začne. Pokud začnete hubnout s přesvědčením, že se musíte překonat, a psychicky se připravíte na to, že budeťte hladovět a odpírat si, co máte rádi, a nutit se do sportu, který nesnášíte, daleko nedojdete. Největším nepřítelem je asi nedostatek času. Jsme obklopeni polotovary a v současné zrychlené době si

bez nich spousta lidí už stravování ani nedokáže představit. Vše je ale relativní a připravit si kvalitní a na živiny bohaté jídlo nemusí zabrat mnoho času, ani stát spoustu peněz. Současný trend je především návrat k tradičním potravinám, které tu vždy byly, jen se na ně zapomnělo, jako jsou například pohanka a jáhly.

LN Stále se objevují nové trendy diety. Jak se na ně díváte jako odborník?

Po pravdě i pro mě je někdy složité všechny nové „trendy“ sledovat. Občas přijdou lidé, kteří vyzkoušeli kdeco, přečetli už všechny návody a populární diety – bezlepkovou, paleo, dělenou stravu, různé typy ketodiet a podobně –, a přicházejí s tím, že jim už nic dlouhodobě na hubnutí nefunguje. Mnoho těchto diet nebylo prioritně vyvinuto za účelem snižování hmotnosti, což lidé často nevědí.

LN Jaké jsou nejčastější omyly při snaze zhubnout?

Spousta hubnoucích, zejména žen, v dobré víře, že zhubnou, ubírají a ubírají množství jídla, až si



Eva Placáková

FOTO ARCHIV

naprosto rozhodí metabolismus živin a minerálních láték a zacyklí se v bludném kruhu diet a jojo efektů. V poradně jsou pak po nějaké době překvapené, kolik jídla mohou snít a přesto hubnou. Dále i spousta odborníků řeší složení takzvaných makroživin: tuky, sacharidy a bílkoviny. Zapomíná se ale na další živiny, jako jsou minerální látky, vitaminy, antioxidanty, vláknina a fytonutrienty (ochranné látky rostlin-

ného původu). Namísto řešení energetické hodnoty a počítání obsahu tuků a cukrů bych všem doporučila zaměřit se především na pestrost a kvalitu.

LN Je pravda, že žít zdravěji výjde dráž než se stravovat jako většina lidí?

Rozhodně ne. Pokud budou lidé ochotní alespoň částečně vařit, vycházet z přirozené stravy a základních surovin, většinou ještě dost ušetří. Dobré je také kupovat sezonní potraviny. Jenak jsou levnější, jednak jsme uzpůsobeni tak, že nám v daném období dodají přesně to, co naše tělo potřebuje. V zimě si dejte červenou řepu a dýňovou polévku, v létě jahody a borůvky.

LN Proč na někoho zabírá něco, zatímco jiný se stejným přístupem nezhubne?

Protože jsme každý jiný. Někomu bude vyhovovat omezení příloh a vysoce proteinová strava, jinému by takový přístup dost zatížil zažívání a lymfatický systém. Spousta lidí s nadváhou má i různé zdravotní potíže, které hubnutí bojkotují. Jsou to hlavně imunitní

a hormonální faktory od snížené funkce štítné žlázy, vyčerpaných nadledvinek souvisejících se stresem po přecitlivělosti na nejrůznější potraviny a alergie. Nejnovější výzkumy navíc ukazují, že to, zda budeme úspěšní v hubnutí a následném udržení váhy, dost závisí na složení mikroflóry v našich střevech, což souvisí nejen s tím, co jíme a pijeme, ale i v jakém prostředí žijeme.

LN Platí, že největší problém při hubnutí se často skrývá v psychice?

Ano. Žijeme bohužel v takové zrychlené době, kdy se stresující vlivům v podstatě nevyhneme. Pokud záříž dosáhne určité hladiny nejen to, jak se cítíme, ale i fyzickou stránsku a náš metabolismus. Naštěstí s tím lze pracovat docela dobře i na přírodní úrovni. Základem je strava a cílená relaxace, osobně mám i velmi dobré zkušenosti s doplňky stravy a bylinami, ideálně cílenými na míru.

LN Jak klient pozná, že přišel ke skutečnému odborníkovi, který problematice skutečně rozumí?

Pro laika to může být oříšek. Je dobré se podívat, jakou má takový člověk odbornou kvalifikaci, jak dlouho se této problematice věnuje, jaké jsou výsledky jeho práce a případné reference. Samozřejmostí by mělo být osobní setkání a dostatek času věnovaný vstupní konzultaci se zaměřením na kvalitní anamnézu. Vyhnula bych se také poradnám, kde je od začátku jasné, že cílem konzultace je pouze prodej různých produktů na hubnutí a náhražek stravy, ale i poradcům, kteří vám budou slibovat zaručené výsledky témař na počkání.

LN Plní se poradny i dětskými pacienty?

Občas. Dětský organismus má každopádně jiné potřeby než dospělého člověka a hubnutí se řídí jinými zákonitostmi. Pokud máte doma dítě s nadváhou, zajděte nejdříve k endokrinologovi pro vykoupení hormonální příčiny. Potom se připravte na to, že změny ve stravování se budou týkat celé rodiny. Rodič by měl být v každém případě vzorem a vytvořit svému potomkovi správné stravovací návyky.