

Alternativní výživa (1. LF, NT)

Termín **alternativní výživa** nemá jednoznačnou definici. Zahrnuje široké spektrum způsobů stravování, které se liší od našeho běžného nebo oficiálními odborníky doporučovaného stravování. Motivace, proč lidé volí alternativní výživu, jsou různé: snaha žít zdravěji, zhubnout, nezabíjet zvířata a nekonzumovat jejich maso (zabíjení je hřích, právo zvířat na život).

Čím je užší spektrum „povolených“ potravin v konkrétním alternativním způsobu stravování, tím je daný alternativní směr méně vhodný. Naopak čím je spektrum konzumovaných potravin širší, tím je menší pravděpodobnost nedostatku nebo nadbytku některé živiny. Pokud daný alternativní směr povoluje dostatečně široké spektrum potravin, bývá z hlediska příjmu živin adekvátní. Každopádně může mít jiné nedostatky, např. rozložení potravy v průběhu dne (dieta podle Diamondových).

Výživové směry

Následující tabulka vysvětluje některé výživové směry.

Klasifikace výživového směru	Specifikace
Semi-vegetariánství	Semi-vegetarián nevyřazuje maso z jídelníčku úplně. Občas konzumuje drůbež či ryby.
Pescetariánství	Pescetarián vyřazuje z jídelníčku téměř veškeré maso, výjimkou jsou ryby a mořské plody.
Lakto-ovo-vegetariánství	Lakto-ovo-vegetarián vyřazuje z jídelníčku veškeré maso a masné výrobky. Jak z názvu vyplývá, součástí jídelníčku jsou vejce a mléčné výrobky.
Lakto-vegetariánství	Lakto-vegetarián nekonzumuje žádné maso a vejce. Lakto- v názvu vyjadřuje, že součástí jídelníčku je mléko a mléčné výrobky.
Ovo-vegetariánství	Ovo - vegetarián nekonzumuje také žádné maso, vyřazuje také mléko a mléčné výrobky. V jídelníčku ale zachovává vejce.
Veganství	Vegan nezařazuje do svého jídelníčku žádné potraviny či výrobky živočišného původu.
Frutariánství (Fruitariánství)	Frutariáni zařazují do jídelníčku pouze rostlinné potraviny, které tepelně neupravují. Je to strava založená zejména na čerstvém či sušeném ovoci a ořechách. Striktnější frutariáni nekonzumují ani ovoce utržené či vytržené ze země, ale pouze ty spadlé kusy.
Vitariánství (Raw strava)	Vitariáni konzumují pouze rostlinné potraviny, které zároveň tepelně neupravují. Maximální teplota, na kterou tyto potraviny zahřívají, je 42 °C.

Vegetariánství

Za zakladatele vegetariánství bývá považován Pythagoras (6. století př. n. l.). Hlavní typy vegetariánství jsou:

- **Semivegetariáni** – nejedí pouze červené maso, ale drůbež a ryby ano. Nebývají považováni za pravé vegetariány.
- **Lakto-ovo-vegetariáni** – nejedí maso, konzumují mléko, mléčné výrobky a vejce.
- **Lakto-vegetariáni** – nejedí maso a vejce, konzumují mléko a mléčné výrobky.
- **Vegani** – nekonzumují žádné živočišné potraviny.
- **Frutariáni** – živí se pouze ovocem a některými druhy zeleniny (např. rajče nebo okurka jsou plody).
- **Vitariáni** – konzumují pouze syrovou rostlinnou potravu ve snaze o návrat k původnímu způsobu stravování člověka.



logo vegetariánských výrobků

První tři **méně přísné vegetariánské diety** mají ve srovnání s konvenční stravou vyšší obsah vlákniny, některých vitaminů a minerálních látek. Díky vyššímu podílu zeleniny a ovoce v jídelníčku, obsahují méně nasycených tuků a naopak obsahují více nenasycených mastných kyselin. Tyto směry jsou cestou k udržení přiměřené hmotnosti, snižují hladinu cholesterolu v krvi a podporují střevní peristaltiku díky vyššímu obsahu vlákniny. Pokud je nastavení celkové energetické potřeby a makroživin sestavené adekvátně potřebám jedince, jsou tyto diety adekvátní. Výběrem potravin splňují obecné zásady výživy v prevenci srdečních a cévních onemocnění, nádorových onemocnění a cukrovky. Životní styl vegetariánů odpovídá i nižšímu výskytu rizikového chování, jako je pití alkoholu, nebo kouření.

Další z uvedených vegetariánských směrů (veganství, frutariánství, vitariánství) patří mezi **velmi omezující a striktní směry**, které nejsou vhodné především pro skupiny jako jsou děti, dospívající, těhotné a kojící ženy, geriatři jedinci. Tyto skupiny potřebují pestrou a vyváženou stravu. Veganská strava je pro tyto skupiny nevhodná především pro nízký obsah tuků, rostlinné zdroje bílkovin a nízkou energetickou denzitu (množství energie na jednotku objemu). Pro pokrytí potřeb energie je nutné konzumovat velká množství, což zejména u malých dětí je velký problém.

Nejpublikovanějším nedostatkem těchto diet je **nedostatek vitamínu B₁₂**, který vede k anemii a neurologickým poruchám. Vitamin B₁₂ je obsažen **pouze v potravinách živočišného původu**, u veganů jsou jeho jediným zdrojem bakterie v dolní části tenkého střeva a některé druhy bakterií v potravě. Veganské matky mají nízké hodnoty vitamínu B₁₂ v mateřském mléce a rizikovou skupinou jsou opět děti. Dospělý zdravý člověk ohrožený nedostatkem vitamínu B₁₂ není a to především k jeho velmi malé denní potřebě (1 mikrogram) zásobám v organismu, které jsou schopny pokrýt denní potřebu cca na 6 let.

Dalším nedostatkem veganské stravy je **nízký obsah vitamínu D**, který je obsažený především v potravinách živočišného původu. Nedostatek vitamínu D může u malých dětí vést ke kalcipenické rachitidě a u dospělých k osteodystrofií. **Deficit železa a zinku** je riziko pro všechny vegany, z hlediska nedostatku živočišných produktů v jídelníčku. Především vstřebatelnost železa se váže na jeho zdroj. Z živočišných zdrojů se železo absorbuje mnohem efektivněji, oproti zdrojům rostlinným (obiloviny, sója), kde absorpci železa brání kyselina fytová, která s železem tvoří nerozpustné sloučeniny. **Vitamin C**, kterého vegané mají zpravidla více naopak podporuje vstřebávání železa. **Dvě třetiny zinku obvykle přijímáme z živočišné stravy**, kromě toho i jeho vstřebávání zde brání kyselina fytová a vláknina. Rostlinná potrava obsahuje také **méně vápníku** než mléko a mléčné výrobky. Vstřebávání vápníku brání vysoký příjem vlákniny, kyseliny fytové a oxalové. Nízké hladiny byly prokázány u veganských dětí a dospívajících.

Makrobiotika

Makrobiotika, což je nejen způsob stravování, ale i filozofie, založil po 2. světové válce **Japonec George Oshawa** (1893 – 1966); jeho nejznámějším žákem je Michio Kushi (nar. 1926). Makrobiotika dělí potraviny na **potraviny se silou jin** (koření, cukr, tekutiny, olej, ovoce, mléčné výrobky, některé druhy zeleniny), **potraviny se silou jang** (ryby, maso, vejce, sůl) a **potraviny harmonické** (obilniny, luštěniny, některé druhy zeleniny, za nejharmoničtější potravinu považuje rýži). Cílem je vytvořit v těle harmonii, proto se omezují potraviny ve skupinách jin a jang a převahu potravy mají tvořit potraviny harmonické. Makrobiotická dieta má několik stupňů – od poměrně mírných, které mají některé pozitivní charakteristiky méně přísných vegetariánských diet až po nej přísnější, kdy se člověk živí pouze neloupanou rýží, o které makrobiotici tvrdí, že si z ní tělo vytvoří všechny potřebné živiny *biologickou transmutací*, což je v rozporu s vědeckými poznatky.



Základní makrobiotické ingredience

Riziko nedostatku živin je větší u přísných stupňů diety a u skupin se zvýšenými výživovými nároky (dětí, těhotné ženy). Podobně jako veganská i makrobiotická strava má **nízkou energetickou hustotu** pro nízký obsah tuků, což u dětí může vést k podvýživě. Nízký je příjem vitamínu D, vitamínu C, kyseliny listové, riboflavinu, vitamínu B₁₂. Příjem vápníku a železa u makrobiotiků nedosahuje doporučeného množství a ačkoli hladiny obou prvků jsou prý u osob na makrobiotické stravě normální, některé indikátory zásobení organismu Fe (celková vazebná schopnost, hematokrit) jsou nízké. Vznik všech nemocí vysvětlují makrobiotici porušením sil jin a jang v těle, zavrhnou léky a chirurgické výkony a domnívají se, že dieta, která tuto rovnováhu obnoví může vyléčit nejrůznější choroby včetně rakoviny, což dosavadní výzkumy nepotvrzují. **Makrobiotická strava není považována za vhodnou ani pro zdravého člověka**, natož pro děti, těhotné a kojící ženy a nemocné, kteří mají zvláštní nároky.

Organická strava

I konzum organických potravin nebo biopotravin, tj. těch, které byly vypěstovány bez použití umělých hnojiv, pesticidů, herbicidů a nejsou průmyslově zpracovány, se řadí mezi alternativní způsoby stravování. V posledních letech jsou u nás biopotraviny značně propagovány a je poukazováno na jejich vyšší konzum v některých jiných státech EU. **Organické zemědělství však nemůže zajistit obživu pro celou populaci**: bez anorganických hnojiv by se neurodilo dostatek potravin a bez použití pesticidů by značná část úrody byla zničena (za nynějšího stavu použití pesticidů se odhaduje, že škůdci zničí 30 % úrody).

Atkinsova dieta

Základem diety je **teorie**, že lidé s nadváhou konzumují **příliš mnoho sacharidů**. Množství sacharidů zvyšuje produkci inzulínu a to vede k zvýšení hmotnosti a hladu. Snížením příjmu cukrů a zvýšením množství tuků a bílkovin v potravě tělo mnohem lépe spaluje přebytečný zásobní tuk. Aby tělo získalo energii, musí při nedostatku sacharidů (které jsou hlavní zdroj energie v potravě) spalovat tuk. Při spalování tuků vznikají ketony, zdroj energie. Při ketóze je také menší pocit hladu. Tělo tedy začne používat jako svůj primární, hlavní zdroj energie a sexuální dovednosti místo sacharidů tuk včetně zásobního.

Dr. Robert C. Atkins, autor diety, tvrdí, že jeho doporučení pomohou nejen snížit hmotnost, ale i zlepšit paměť, stav kardiovaskulárního systému i celkové zdraví. Atkins dietu poprvé popsal ve svém bestselleru *Atkinsova nová revoluční dieta* v roce 1970, obrovské popularity, tato dieta dosáhla po novém vydání v roce 1996. V Atkinsově dietě je **výrazně porušen poměr hlavních živin**: je povoleno jíst v podstatě pouze potraviny obsahující bílkoviny a tuk. Sacharidy jsou omezeny na 20 g/den (20 g sacharidů je v 1/2 krajíce chleba nebo ve 130 – 200 g ovoce nebo v 250 – 500 g zeleniny) v prvních 2 týdnech, pak nejvíce 40 g denně. Atkins doporučuje užívat vitaminové doplňky, protože povolený **příjem ovoce a zeleniny je minimální**. Diety s nadbytkem proteinu a nasycených tuků nepovažuje za zdravé naprostá většina organizací a lékařů zabývajících se výživou.

Akademie věd USA doporučuje **minimum 120 g sacharidů denně** (naše doporučená dávka sacharidů je asi 350 g) a prohlásila, že Atkinsova dieta je **potenciálně nebezpečná** a v konečném důsledku neúčinná. Nedostatek sacharidů může způsobit problémy. Mozek potřebuje glukózu jako rychlý energetický zdroj, získat energii přeměnou z tuků a bílkovin trvá delší dobu. Více než tuk se ztrácí svalová hmota. Mírná, podle Atkinse prospěšná ketóza, která vzniká spalováním tuků, může vést až k život ohrožujícím stavům, známým u diabetiků a lidí držících dlouhodobou hladovku. **Vysoký příjem tuků** zvyšuje hladinu tuků a cholesterolu v krvi a zvyšuje riziko onemocnění srdce a cév. Nedostatek zeleniny, ovoce a celozrnných obilnin má za následek **nedostatek vitamínů a jiných antioxidantů, minerálních látek a vlákniny**. Glykogen, zásobní sacharid v játrech, váže vodu (1 g glykogenu asi 3 g vody). Hubnutí je způsobeno tím, že se při spotřebě glykogenu při nedostatku sacharidů v dietě ztrácí s glykogenem také voda, což je příčinou snížení hmotnosti.

Dělená strava

Koncepci dělené stravy vytvořil ve 30. letech 20. století **Dr. William Hay**, u nás je velmi populární díky knížkám Lenky Kořínkové. Podle Dr. Haye současná konzumace potravin s vysokým obsahem bílkovin a **potravin s vysokým obsahem sacharidů brání jejich dokonalému trávení**. Obě tyto skupiny lze současně konzumovat pouze s neutrálními potravinami. Hayovi následovníci se často liší v řazení některých potravin do jednotlivých skupin a řazení někdy nevypadá příliš logicky. Například ovoce s obsahem bílkovin průměrně 0,5 % je řazeno jak do skupiny „bílkoviny“ tak i do skupiny „sacharidy“ (5 – 15 % sacharidů), sýr je řazen jak do skupiny „neutrální“ tak i „bílkoviny“. Také lze namítnout, že v tenkém střevě jsou současně obsaženy enzymy štěpící bílkoviny, tuky i sacharidy a **nikdy nejde o oddělené trávení živin**. Rovněž mateřské mléko obsahuje všechny hlavní živiny a princip dělení zde nefunguje. Dělená strava není z hlediska výživového stavu riziková. Pokud po ní lidé hubnou, je to pravděpodobně proto, že při oddělování skupin potravin snědí méně než kdyby jedli kombinované pokrmy, tak jak byli zvyklí.

Dieta podle krevních skupin

Tvůrcem konceptu diety podle krevních skupin je **dr. Peter J. D. Adamo** (nar. 1956) Koncept vychází z předpokladu, že **mezi krví a trávenými potravinami existuje imunologická reakce**, a proto každé krevní skupině vyhovují poněkud jiné potraviny podle toho, co jedli lidé v době, kdy tato krevní skupina vznikla. Krevní skupina 0 (*old* – starý) je údajně nejstarší, vznikla když byl člověk lovec, A (*agrarian* – zemědělský) vznikla při přechodu lovců v zemědělce, B (*balance* – rovnováha) vznikla míšením ras původně z Afriky v Evropě, Asii a Americe asi 15 000 let př. n. l. a AB vznikla v letech 500 – 900 př. n. l. rovněž míšením ras. Proti dodržování této diety nejsou odborné námitky, ale **není známa studie, která by prokázala vztah mezi krevními skupinami a vhodným výživovým stylem**.

Dieta podle Diamondových

Koncept diety podle Diamondových je založen na **třech cyklech: hlavních jídel (12 – 20 hod), trávení (20 – 4 hod) a vylučování (4 – 12)**. V průběhu vylučování se má pít pouze šťáva nebo jíst jenom ovoce a zelenina, a v cyklu hlavních jídel normální pestrá strava. Proti složení této diety nejsou námitky, ale rozložení stravy je v protikladu se současným doporučením konzumovat větší část potravy v průběhu první poloviny dne. Podporuje nesprávné stravovací návyky mnohých obézních lidí: ráno nesnídat, v poledne se nenaobědvat a po návratu z práce nebo až večer sníst co se dá.

Přerušované hladovění

Přerušované hladovění (angl. Intermittent fasting, IF) souhrnně označuje všechny diety, při kterých je **období normálního příjmu** potravy cyklicky střídáno s různě dlouhým **obdobím dobrovolného hladovění**. IF se ukazuje být poměrně **účinný v redukci hmotnosti**, jakožto i v prevenci a terapii mnoha zdravotních komplikací. Nevýhodou této je primárně neupravuje kvalitu konzumovaných potravin ani jejich kvantitu, ale mění pouze časové schéma příjmu potravy.

Koktejly na hubnutí

Nízkoenergetické tekuté bílkovinné diety (koktejly) dokáží při nízkém obsahu energie dodat tělu všechny potřebné živiny. Pokud mají být jediným zdrojem výživy, měly by se podávat pod dohledem lékaře. Mají opodstatnění pokud člověk potřebuje rychle zhubnout nebo pokud se mu nedaří zhubnout ani při denním příjmu okolo 4000 kJ a pohybové aktivitě. Nenaucí ale obézního potřebné změně životního stylu.

Jednostranné diety

Diety založené na konzumaci jedné potraviny nebo jednoho druhu potravin např. dieta vajíčková, grapefruitová, Beverly Hills (jen ovoce), tukožroutská polévka (vaří se ze zelí, cibule, paprik, rajčat a celeru) a řada dalších „záračných“ diet na hubnutí jsou výrazně neadekvátní výživou. Vzhledem k omezenému výběru potravin člověk **snižuje příjem energie a zhubne** (což může být v první fázi způsobeno ztrátou tekutin), ale **nenaucí se správnému stravování** a po přechodu na normální stravu opět ztloustne.

Odkazy

Související články

Biopotraviny

Zdroje

Vegetariánská jídla a jejich důležitost v restaurátérství (<https://www.gastrofresh.cz/jaka-vegetarianske-jidla-by-nemela-chybet-v-zadne-restauraci/>)

Reference

Použitá literatura

KUDLOVÁ, Eva, et al. *Hygiena výživy a nutriční epidemiologie*. 1. vydání vydání. Praha : Univerzita Karlova, 2009. 287 s. ISBN 978-80-246-1735-0 .

Doporučená literatura