

PRŮVODCE STRAVOVÁNÍM

aneb Jsme to, co jíme



František Hanovec



ZDRAVÁ STRAVA JE ZÁKLAD

Existují 4 pilíře zdravého a efektivního hubnutí – zdravá strava, pravidelný pohyb, pitný režim a odpočinek. Dost možná nejdůležitější z nich je právě správné stravování. Je to totiž oblast, která vám může nejvíce pomoci se změnou vaší postavy. Není ale potřeba hladovět, odpírat si jídlo nebo počítat každou kalorií.

ENERGETICKÁ BILANCE – DŮLEŽITÝ FAKTOR

Energetická bilance je rozdíl mezi příjmem a výdejem energie. Pokud máte za cíl zhubnout, potřebujete výdej energie vyšší než příjem. Platí následující jednoduché pravidlo:

energetický příjem > energetický výdej = přírůstky na váze
energetický výdej > energetický příjem = ztráta hmotnosti

V dnešní době najdeme na internetu velkou spoustu různých diet a způsobů stravování: nízkosacharidová, nízkotučná, keto, paleo, Atkins, přerušovaný půst, carnivore, hubnoucí šejky a tak dále. Kterou z nich ale vybrat?

Všechny časově omezené diety a krátkodobá nebo dokonce extrémní řešení nejsou dobré. Jasně, vidina 8kg dole během měsíce, navíc prakticky bez práce, je skvělá a lákavá.

Ale.

Vystavíte tím tělo velkému šoku, které zvýší stres, kterému je už tak vystaveno. Navíc pokud se po skončení diety vrátíte k tomu, jak jste se stravovali předtím, dříve nebo později logicky přiberete váhu zpět. A velmi často ještě víc. Objeví se tak známý jo-jo efekt.

CO TEDY JÍST?

Maso, ryby, vejce, ovoce, spoustu zeleniny, ořechy, žádný cukr a nevyhýbat se tuku. Potřebujeme dostatečný příjem bílkovin, sacharidů i tuků, všechny tyto makroživiny jsou zásadní pro správné fungování našeho organismu.

Ve vyváženém jídelníčku by měly být kromě základních živin také potraviny bohaté na vlákninu, vitamíny a minerály. Vláknina nám jednak dodá energii i pocit sytosti a zároveň reguluje trávení tuků. Pokud je náš jídelníček skutečně vyvážený a pestrý, vitamíny nezbytné pro správné fungování těla do sebe dostaneme přirozeně. To se samozřejmě pozitivně podepíše nejen na našem zdraví, energii či silné imunitě, ale také na psychice. Budeme se zkrátka cítit dobře.

Každý z nás je jiný a přesně to, co funguje jednomu, nemusí fungovat druhému. Obecné zásady jsou stejné, konkrétní způsob je pro každého z nás trochu jiný. Je potřeba zkusit a zjistit si, co nám bude vyhovovat a co každému z nás pomůže k tomu, abychom vypadali a cítili se podle našich představ.

Neexistuje jedno univerzální řešení pro všechny. Někomu víc sedí velká snídaneň a menší jídla po zbytek dne. Jiný zvolí přerušovaný půst a první jídlo dne pro něj bude oběd. Někdo preferuje 5-6 menších jídel během dne, jinému stačí 2 jídla velká.

Musíte zkoušet, vnímat a najít si svou vlastní cestu.



CO JSOU BÍLKOVINY A KOLIK JICH POTŘEBUJEME

Základem naší stravy jsou tři makroživiny – bílkoviny, sacharidy a tuky. Všechny jsou pro nás velmi důležité a všechny bychom v určitém poměru a množství měli ve stravě přijmout. Kolik a jaký by poměr měl být záleží zčásti individuálně na vás, ale taky na vašich cílech, jakou máte aktivitu a jaké složení těla aktuálně máte.

Nedá se přímo říct, že by jedna makroživina byla výrazně důležitější než ty ostatní. Na bílkoviny neboli proteiny byste ale měli upřít vaši pozornost nejvíc.

Ať už chcete shodit a trochu vyrýsovat postavu nebo nabrat nějaký ten sval navíc, musíte si hlídat dostatečný příjem bílkovin.

Bez nich určitě zhubnout můžete. Bohužel kromě tuku (což je dobře) přijdete i o část svalové hmoty (což už dobře není).

Bílkoviny mají v našem těle celou řadu funkcí a úloh. Jednou z nich je funkce stavební. Podílí se totiž na budování a „opravě“ našich svalů.

Proto je potřeba hlídat jejich dostatečný příjem, když chcete nabrat svaly. Ale i ve chvíli, kdy se snažíte redukovat tuk a tělesnou váhu. Paradoxně zejména ve chvíli, kdy chcete shazovat. V kalorickém deficitu (tedy energetický výdej je vyšší než příjem) potřebujete ochránit naše svaly, abyste nebrali potřebnou energii z nich.

DOPORUČENÉ MNOŽSTVÍ BÍLKOVIN

Kolik bílkovin potřebujete, záleží na tom, jak hodně jste aktivní a jaké máte cíle. Nicméně pro vaši představu:

0,8g na 1kg tělesné váhy pokud nejste aktivní a většinu dne sedíte Tahle hodnota je považována za úplné minimum, pod které byste se neměli dostat.

1,1-1,5g na 1kg pokud jste aktivní a pravidelně se hýbete.

1,2-1,7g na 1kg pokud cvičíte a posilujete.

1,6-2,2g na 1kg pokud chcete redukovat váhu a tuk.

Jak vidíte, cíle a aktivita budou zásadně rozhodovat o tom, kolik bílkovin denně přijmout.

Dostatek bílkovin v jídle má ještě dva benefity:

1. mnohem větší pocit sytosti;
2. termický efekt jídla, tedy množství energie, kterou tělo musí vydat pro strávení je u bílkovin mnohem větší než u sacharidů nebo tuků.

ZDROJE BÍLKOVIN

Dobrymi zdroji je kvalitní maso, ryby, vejce, mandle, tvaroh, řecký jogurt, čočka apod.

Pro vyšší denní příjem bílkovin je vhodné přidat proteinový nápoj.



CO JSOU SACHARIDY A K ČEMU NÁM SLOUŽÍ

Sacharidy mají řadu benefitů, přesto je nutné **hlídat, abychom jich nekonzumovali ve stravě příliš**. Vysoko-sacharidová strava způsobuje zvýšenou hladinu krevního cukru a nežádoucí nabírání váhy.

Existují tři základní druhy sacharidů – **škroby, vláknina a cukry**. Škroby neboli komplexní sacharidy můžete najít v obilovinách, luštěninách, bramborech, kukuřici atd. Cukry jsou známé jako jednoduché sacharidy. Vyskytují se v přírodní formě v ovoci, mléku, zelenině a medu. Přidaný cukr se objevuje v průmyslově zpracovaných potravinách, syrupech, slazených nápojích a ve sladkostech.

Hlavní úlohou sacharidů je dodat našemu organismu energii. Sacharidy, které přijmeme ve stravě, tělo uloží na později ve formě glykogenu do svalů a do jater. Glykogen pak spotřebujeme například při fyzické aktivitě, ale i když sedíme v práci a usilovně přemýšlíme 😊

Čím intenzivnější fyzická aktivita, tím víc energie si tělo vezme z glykogenových zásob. To souvisí s efektivitou přeměny glykogenu zpět na energii, která je relativně rychlá. V krajních případech, například když nám zásoby glykogenu dojdou nebo je intenzita velmi nízká, si šáhneme do tukových zásob.

VŠEHO MOC ŠKODÍ

Ale pozor! Nadbytečné sacharidy bohužel nikam nezmizí. Naopak mají tendenci se ukládat na později ve formě tuku (velmi zjednodušeně řečeno, ale je to tak).

Kolik sacharidů je tím pádem potřeba a kolik už je moc a začne se ukládat? To velmi závisí na vaší metabolické potřebě a úrovni aktivity.

Hodně jednoduše řečeno: pokud většinu dne prosedíte za stolem, sacharidů moc nepotřebujete. Naopak pokud jste celý den na nohou a ještě k tomu pravidelně cvičíte, musíte zkonsumovat sacharidů dostatek, abyste měli energii a nebyli unavení.

Pokud budeme vycházet z vyváženého kalorického příjmu (30% bílkoviny, 30% tuky, 40% sacharidy), vyjde nám denní příjem pro ženy cca 200g sacharidů (na 2000 kcal za den) a pro muže 300g (na 3000 kcal za den).

Primárním a hlavním zdrojem by měly být komplexní sacharidy a minimum z cukrů.



CO JSOU TUKY A PROČ SE JICH NEBÁT

„Chci zhubnout a shodit tuk, tím pádem musím přestat tuk jíst.“

To je takové klasické pořekadlo všech, kteří chtějí zhubnout. Není to ale správná cesta, tuky jsou ve stravě stejně důležité jako bílkoviny a sacharidy.

Tuky jsou nejbohatším zdrojem energie, jejich energetická hodnota na 1 gram je 9 kcal, zatímco u bílkovin a sacharidů jsou to jen 4 kcal. Jsou důležité pro některé metabolické a hormonální děje, například se v nich rozpouští některé vitamíny (A, D, E, K).

NENASYCENÉ A NASYCENÉ MASTNÉ KYSELINY

Nenasycené mastné kyseliny

Mezi nejvýznamnější patří Omega-3 a Omega-6, které se nazývají esenciálními, tedy pro lidské tělo nezbytné. Na rozdíl od nasycených mastných kyselin pomáhají udržovat správnou hladinu cholesterolu v krvi, zlepšují přenos kyslíku a také podporují růst dětí. Najdete je převážně v rostlinných olejích – ve lněném oleji, bohatým zdrojem jsou také ořechy, semínka a mořské ryby.

Nasycené mastné kyseliny

Obecně známé jako „špatné tuky“ – vyskytují se nejvíce ve všech masných výrobcích, zejména uzených. Dále pak v tučných mléčných výrobcích a ve formě živočišných tuků (máslo, sádlo). Konzumace potravin s nasycenými mastnými kyselinami vede ke zvyšování hladiny cholesterolu.

Úplně nejhorší variantou jsou transmastné kyseliny ve formě smažených potravin (hranolky, chipsy) nebo například ztužených plev a náhražek čokolád. Těm je potřeba se vyhnout za každou cenu.

ZDRAVÍ PROSPĚŠNÝ TUK

Tuk je pro nás nezbytný. Jeho **nadbytečný příjem je však velmi problematický**. Stejně tak jako některé jeho podoby. Co tedy ano a co ne? A kolik?

Zejména u tuku platí známé úsloví „**všeho s mírou.**“ Denní kalorický příjem z tuků by měl být mezi 20-30%, tzn. 35-50g pro ženy a 50-80g pro muže. Většinu by měly tvořit nenasycené mastné kyseliny – ryby, ořechy, rostlinné oleje apod. Naopak se snažte **maximálně vyvarovat všemu smaženému.**



2 ZPŮSOBY JAK URČIT ROZDĚLENÍ ŽIVIN

Už víte, že mezi základní makroživiny patří bílkoviny, sacharidy a tuky, proč jsou pro nás důležité a jaké jsou dobré zdroje.

Jak to ale poskládat dohromady, abychom měli **vyváženou a pestrou stravu**? A kolik čeho sníst?

Zprvė – je mnoho přístupů. **Každému z nás funguje něco trochu jiného**, takže ideální je vyzkoušet a po 30 dnech si zhodnotit, jestli vám to vyhovuje nebo ne. Pojdme si to společně spočítat.

Hned na začátek je potřeba říct, že tenhle postup je orientační a má určitou odchylku. A taky že přesně sledovat a vážit jídlo je dlouhodobě neudržitelné. Nicméně může vám to minimálně na začátku dát docela dobrou představu kolik čeho sníst.

Denní kalorický příjem vám podle množství svalové hmoty a tuku nejlépe řekne analýza složení těla na InBody.

Jakmile víte doporučený denní kalorický příjem, můžete zvolit dva postupy:

1. Rozdělení 30/40/30
2. Postupný propočet

Než si obě varianty představíme, je potřeba si říct důležité hodnoty:

1g bílkoviny má 4kcal
1g sacharidů má 4kcal
1g tuků má 9kcal

ROZDĚLENÍ 30/40/30

Variantou, u které je fajn začít, je rozdělení příjmu 30/40/30. To znamená, že 30% kalorického příjmu tvoří bílkoviny, 40% sacharidy a 30% tuky.

Vydeme-li například z denního doporučeného příjmu 1800kcal:

30% bílkoviny ... 540 kcal ... 135g bílkovin

40% sacharidy ... 720kcal ... 180g sacharidů

30% tuky ... 540 kcal ... 60g tuků

Tímhle způsobem můžete poměrně snadno rozdělit svou denní kalorickou potřebu mezi jednotlivé makroživiny.

POSTUPNÝ PROPOČET

Nebo můžete spočítat postupně bílkoviny, sacharidy a doplnit tuky.

Odrážíte se od množství bílkovin. Pokud pravidelně cvičíte, měli byste mít denně cca 1,8g bílkovin na 1kg tělesné váhy.

Zbytek kalorického příjmu, co vám zbývá, můžete rozdělit mezi sacharidy a tuky v poměru 65/35. 65%

Oba propočty pak vycházejí relativně podobně.



Tohle je ukázka toho, jak si můžete sami poměrně snadno rozpočítat vaši denní kalorickou potřebu z jednotlivých makronutrientů. Chcete se určitě zaměřit na dostatečný příjem bílkovin. A pokud pravidelně cvičíte i na dostatečný přísun sacharidů. Oproti tomu pokud celý den prosedíte, zejména sacharidů zas tolik nepotřebujete.

NEZAPOMÍNEJTE NA PITNÝ REŽIM

Nesprávný pitný režim je jedním z velkých problémů, kvůli kterému se necítíme dobře. Ačkoli v létě je potřebný příjem tekutin pochopitelně zvýšený, dbát bychom na něj měli v průběhu celého roku.

Dostatečný příjem tekutin je totiž potřebný pro efektivní látkovou výměnu a bezproblémovou funkci ledvin, jejichž úkolem je vyloučit škodlivé látky z našeho těla. Pokud tedy pijete málo, zaděláváte si na problém.

KOLIK TEKUTIN TEDY VLASTNĚ VYPÍT? A POČÍTÁ SE I LIMČA NEBO PIVKO?

Optimální denní příjem tekutin je 35–40 ml/kg. To znamená, že člověk, který váží 70 kg, by měl v ideálním případě přijmout zhruba 2,5 litru. Při zvýšené tělesné aktivitě, nebo vysoké teplotě potřeba vody v organismu stoupá asi o 100–120 ml tekutiny na každých 10–15 min. výkonu.

OK, takže víte, kolik bychom zhruba měli vypít. Jak toho ale dosáhnout? A je jedno, jestli pijete čistou vodu, sodovky nebo něco jiného?

JAK NA SPRÁVNÝ PITNÝ REŽIM

Ráno dělá den, proto je vhodné hned po probuzení vypít sklenici vody. Po X hodinách spánku, kdy jste bez přísunu tekutin, je tělo dehydratované. Ideální způsob, jak začít hydratovat, je co nejdříve po budíku vypít sklenici vody.

Pokud víte, že pijete málo, stáhněte si aplikaci s upozorněním. Nemusíte tak na nic myslet. Aplikace v telefonu vás upozorní v předem nastavenou dobu, že je čas se napít. Zažijete si tak pravidelnost a nebude pro vás problém splnit denní pitný režim. Chytré hodinky vám pravděpodobně udělají stejnou službu a máte je na ruce pořád.

ŽÁDNÉ SLAZENÉ NÁPOJE A ALKOHOL

Vyhnete se slazeným nápojům, džusům a alkoholu.

Ano, obsahují hodně vody, ale také obsahují velké množství cukrů, které nepotřebujete. Např. Coca Cola obsahuje 11g cukru na 100ml. Pokud tedy vypijete půllitrovku, dostanete do sebe během chvilky skoro 60g cukru.

Alkohol zase způsobuje zvýšenou potřebu chodit na toaletu, což v důsledku působí výrazně kontraproduktivně.



KOFEIN - V ČEM POMÁHÁ A KDY NÁM MŮŽE UŠKODIT

Kofein (zejména ve formě kávy) je **nejvíce konzumovaný stimulant na světě**. Troufnu si říct, že značná většina dospělé populace v Čechách pije kávu denně – na chuť nebo na „nakopnutí“.

Většina z nás má konzumaci kofeinu spojenou se snahou nabudit se k vyššímu výkonu a získat více energie. Kofein v našem těle funguje ale trochu jinak.

Během dne **naše tělo produkuje adenosin**, sloučeninu, která mimo jiné zpomaluje aktivitu mozkových neuronů a způsobuje únavu. Kofein blokuje receptory adenosinu v mozku, čímž ho **ošálí, aby si myslel, že nejsme unavení**.

Fakticky tedy z kávy a ostatních kofeinových nápojů nezískáte více energie, jen nepocítíte únavu. Kromě toho se podle některých studií zdá, že s konzumací kofeinu dochází k uvolnění dopaminu. Možná proto se s kávou v ruce cítíte tak dobře 😊

VŠEHO MOC ŠKODÍ

400mg je obecně cca limit denní konzumace pro zdravé dospělé jedince. A kolik kofeinu je v jednotlivých nápojích?

Espresso = 65-75mg

French press = 80-120mg (kvůli hrubšímu mletí)

Velké americano = 220mg

Kolové nápoje (Coca Cola, Pepsi) = 10mg / 100ml

Obecně se doporučuje nepít kávu nebo kofeinové nápoje pozdě odpoledne a večer. Podle studií zhoršuje kvalitu spánku i jeho délku konzumace kofeinu těsně před spaním, 3h před spaním, ale výrazně i 6h před spaním.

Kofein totiž **snižuje sekreci melatoninu**, hlavního spánkového hormonu, který ovlivňuje váš cirkadiánní rytmus. Melatonin vám říká, že už je večer a že byste měli jít spát. I díky němu se cítíte večer unavení a lépe se vám usíná.

CO DÁL?

Do toho ebooku jsem se snažil zpracovat základní informace, které jsou zásadní pro správné uchopení toho, **jak se stravovat**.

Strava je podle mého názoru jeden z 5 pilířů zdravého životního stylu. Ty ostatní, na které je potřeba také myslet, jsou:

- pravidelný pohyb,
- dostatek spánku,
- dobré vztahy,
- správné nastavení mysli.

Pro další informace, tipy a další postřehy, jak být zdravější a spokojenější, můžete sledovat můj podcast **Každým dnem lepší**, který najdete na Spotify, Apple Podcasts, Amazon Music, Youtube a dalších místech.

Můžete mě sledovat i na Instagramu, kde mě najdete jako @frantisekhanovec.

Více než stovku článků na téma zdravé stravy, pohybu, spánku, regenerace a dalších najdete na blogu CrossFit Pardubice - www.crossfitpardubice.cz/blog

Pokud by vás zajímalo něco specifického, můžete se na mě kdykoli obrátit emailem na frantisek@crossfitpardubice.cz. Slibuji, že udělám maximum pro to, abych vám poradil nebo nasměroval na někoho povolanějšího.

A samozřejmě pokud byste chtěli začít cvičit, získat lepší kondičku, shodit a zlepšit postavu, mít více energie - prostě být víc fit - můžete se mi kdykoli ozvat na úvodní nezávaznou osobní konzultaci, kde se můžeme pobavit o tom, jaké máte cíle, co by pro vás bylo nejlepší a případně jak s námi začít.

Přeji vám hodně úspěchů a pevné zdraví!

František Hanovec

