

Začneme výživou ...

Kdybyste měli v novém roce udělat jen jedinou užitečnou změnu ve stravování, abyste se zase vrátili do formy? Víte, co by to bylo? Měli byste začít konečně pořádně jíst, tj. přijímat energii častěji a nehladovět zpravidla díky pracovnímu stresu, resp. špatné organizaci práce. Jen tak si může být klient výživového poradce, kterého jako „výživáři“ paradoxně nabádáme ke cvičení a zvětšení míry pohybu, jíst, že jeho kosterním svalům, v nichž by se mohly právě při pohybu „spálit“ přebytečné tuky z vánočních prohešeků, nechybí reálné palivo, tj. glukóza. A klienti se nás donekonečna ptají jako každoročně v novém roce: Jak mohu vlastně hubnout, když mám častěji jíst? Ale do posilovny se jim nechce...

Při hubnutí, které chtějí od poradce ušít „na míru“, jde totiž paradoxně o to, aby klienti zajistili plynulý přísun energie svalům, a ne tělu energii brali (jako při dietách), jak se mylně domnívají. Protože jen ve svalech, jsou-li namáhány fyzickou prací, k níž jsme geneticky predisponováni, lze tuky, způsobující obvykle nadváhu ve formě tukových polštářků i polštářů, spálit. Organismus má chytré nouzové mechanismy, jak hladinu chybějící energie (z glukózy) v krvi doplnit, ale ty už nezaručí tělesnou hmotnost a tvary, které si po Vánocích klient vysnil, ale naopak ztrátu aktivní svalové hmoty.

Když mu totiž chybí energie, tělo je vlastně ve stavu nouze (nemá palivo), proto energii uvolňuje ze svalů (ve formě aminokyselin, např. alaninu) a v játrech si aminokyseliny přeměňuje na potřebnou glukózu (krevní cukr), která tělu ve stavu nouze (hypoglykémii) chyběla. A hladovělí klienti trvale, celkový úbytek svalů je už docela významný. A když jim ubývají svaly, metabolismus (látková výměna) se přirozeně snižuje. Vysvětlujeme: se zpomaleným metabolismem se vánočních kil stěží zbavíte!

Z nepravidelného stravování a hladovění (tedy diet), které se obvykle mylně doporučují, vyplývají dva problémy. Za prvé, metabolismus spalující tuky reaguje na příjem stravy nedostatečně, protože hladina krevního cukru (paliva) je snížena. Tím se uvolňuje ze slinivky více inzulínu, než je třeba, a jeho přebytek se zoufale snaží natlačit cukr z krve do svalů. Tam se ovšem nestačí spotřebovat (zvláště, když klient necvičí, protože sedí celý den u počítače) a ukládají se ve formě tuku. Druhým problémem je, že když klient již hladu, tak toho obvykle také více sní a přejí se – obvykle večer, takže celá dieta je „na draka“.

Ano, hubnutí je v hlavě, a proto jde o edukaci, na níž lékař nemá čas. Výživové poradce mrzí odmítání spolupráce s „medicínou“, i když množství poradců i v řadách zdravotnických a farmaceutických profesí stále roste. Výživoví poradci neklinického směru se zatím s lékaři neumí domlouvat na společných řešeních – např. při prevenci obezity a metabolického syndromu. Jejich řešení bohužel nebyvají v harmonii, protože tyto profese nemají v dnešním systému zdravotnické péče stejné cíle, ale měly by mít! Lékaři se koncentrují na léčbu, ale na prevenci, natož na její primární složku, nemají velký prostor, a ten se snaží vyplnit právě výživoví poradci.

Je jasné, že současná medicína musí rezignovat na rozplétání problémů klientů s (nejen) povánoční nadváhou. Jsou to však výživoví poradci, kteří jim v klidu, kterým dnešní akutní medicína nedisponuje, umí vysvětlit, proč se cítí unaveni a bez energie, když drží dietu (natož aby cvičili!). Výživové poradenství jako pomáhající profese pomáhá klientům udělat si v životním stylu systémově jasno. Neodsuzuje je (jako přísní lékaři), že se přejídají, přesolují, nehýbají se a nepijí, a proto mají nadváhu! Vědí, že řešením není podávat jim kompenzační farmakoterapii, která neléčí jejich systémový problém, ale obvykle jen jeho příznak. Očekáváme, že spolu s námi si i medicína uvědomí vážnost situace s výskytem (nejen povánoční) nadváhy, obezity a jejich komplikací, kterou sama medicína paradoxně obchází, když řeší jen jejich patologické důsledky. Proto jí nabízíme konstruktivní dialog a hlavně pomoc – v oblasti neřešené prevence výživou, která budiž lékem!

Ing. Ivan Mach, CSc., prezident Aliance výživových poradců

Ing. Ivan Mach, CSc.

Aliance výživových poradců
ivan.mach@aliance-vyziva.cz