

Člověk musí jíst přirozeně a s rozumem

Vyřazení lepku ze stravy zdravého člověka nemá vědecké opodstatnění, podobně jako moderní vysokoproteinové potraviny. „Lidé by se spíše měli vrátit k luštěninám. Hrách, zeli a kroupy, to je naše tradice,“ říká docent **Jaroslav Havlík**, odborník na výživu z České zemědělské univerzity.

EVA PODROUŽEK FRYŠAROVÁ

LN Co stojí za popularitou bezlepkové stravy? Přibývá celiaků a alergií, nebo je to móda?

Celiakii podle nejnovějších studií nepřibývá... Velkou roli v tom, že je o bezlepkové stravě tolik slyšet, hrají její výrobci. Je to nový velký potravinářský sektor, kterému jde o nemalé peníze, který se trochu vymkl kontrole a módní vlnu bezlepkových potravin tlačí. Ve vyspělých zemích bezlepkové výrobky kupuje i 20 procent lidí. Mají pocit, že jsou zdravější. Je však potřeba si uvědomit, že zdravější nejsou.

LN V jakém ohledu?

Leppek je významné pojivo a dodává pečivu strukturu. Pokud tam není a chci jako výrobce dosáhnout stejného typu pečiva, musím ho nahradit řadou různých složek – éček, která bych normálně nepoužil. Bezlepkové pečivo je drahé nízkoobrátkový výrobek, musí se konzervovat. Balené bezlepkové pečivo vydrží vlhké tři měsíce a spotřebitelé to nepřekvapuje. Podle zdravého rozumu jde výrobce s tolika aditivami zcela proti hlavnímu trendu doby. Jsou to nouzové výrobky pro lidi s celiakií.

LN Má vyřazení lepku ze stravy smysl u zdravého člověka?

Nemá. I pokud subjektivně pociťuje obtíže, měl by kriticky uvažovat, že sám sebe rád klame; placebo má větší roli, než jsme schopni si připustit. Pokud má někdo podezření a komplikace, měl by se spojit s lékařským pracovištěm, kde jsou kromě lékařů i zkušení dietologové. Vyřadit pšenici a další naše kulturní obiloviny a výrobky z nich ze stravy s tím, že si ke snídani koupím bezlepkový chléb a na něj si dám šunku, je špatně. Stejně tak to, pokud začnu vynechávat jídlo s kolegy v práci, protože jsem si zapomněl sendvič z bezlepkového pečiva.

U lidí, kteří se dobrovolně rozhodnou pro bezlepkovou stravu, pak lze pozorovat i různé poruchy příjmu potravy. Jsou to propojené nádobí a často za domnělou celiakií stojí psychická nevyrovnanost. Pokud to ale člověk nebe-



FOTO MAJRA - PETR TOPÍČ

re dogmaticky, začne vařit z čerstvých surovin, smíří se s tím, že ho to bude stát čas a peníze, může nově nalezený koníček prospívat zdraví celé rodiny.

LN Ruku v ruce s tím jde i nízkosacharidová, sugar-free strava...

Tyto diety se neustále vracejí. Navazují na Atkinsovu dietu ze

70. let. Dojde u nich k rychlému úbytku váhy, nejsou ale dlouhodobě udržitelné a mají špatný zdravotní výhled a velkou ekologickou stopu.

Měl bych radost, kdyby se stal trend z toho, chovat se i ve výživě zodpovědně k životnímu prostředí – strava s nízkým obsahem živočišného proteinu, z lokálních zdrojů je levná, z pohledu vědy nejzdravější a nezatěžuje tolik planetu.

LN Novým trendem jsou potravinové obohacené o protein. Kому byste je doporučili?

Nevidím v nich smysl; neexistuje žádný vědecký argument. Možná s výjimkou profesionálních bodybuilderů, ale i o to se vedou spory, potřebujeme stále stejný poměr bílkovin, tuků a sacharidů. V těhotenství, ve stáří, při námaze. Tyto potraviny jsou zbytečně drahé, často jsou to výrobky vyrobené za účelem zpěnění a využití nějakého levného potravinářského odpadu.

Obecně v naší kultuře nikdo nedostatkem bílkovin netrpí, to je záležitost subsaharské Afriky. Spíš máme špatnou skladbu proteinu, lidé by měli omezit příjem živočišných bílkovin, masa a mléka a vrátit se k luštěninám a pestrosti skladby tuzemského ovoce a zeleniny. Hrách, zeli a kroupy, to je naše tradice.

LN Často po nich sahají vegetariáni či vegani...

Myslím, že nic se nemá přehánět. Veganství je plnohodnotná výživa, pokud se dělá rozumně. Je potřeba mít na paměti, že pokud ho praktikujeme s naší, evropskou genetickou výbavou, nemůžeme argumentovat lepším zdravím hinduistů v Indii.

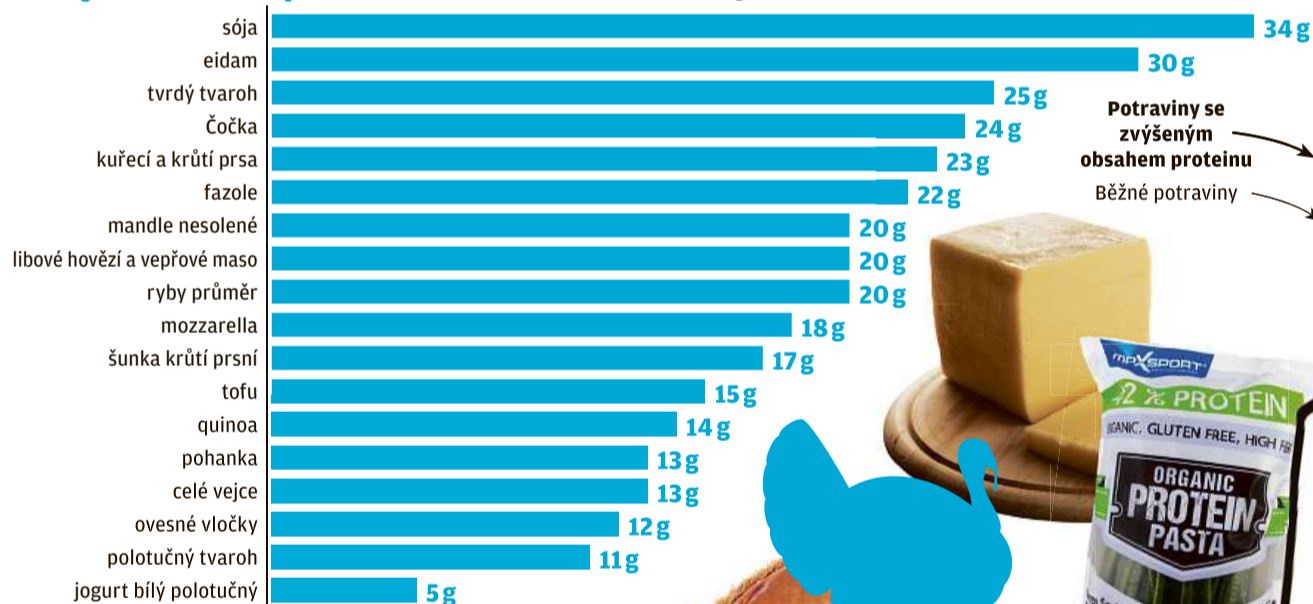
LN Jak velkou roli v rozmachu speciální stravy může hrát byznys?

Obrovskou, zatím ten trh ale není tak velký. Firmy se ovšem snaží nenechat nic náhodě a chtějí být u sestavování výživových doporučení, sponzorovat odborné společnosti pro výživu. Podle mnoha názorů jsou i výživová doporučení ovlivněna lobby potravinářských firem, Česká republika není výjimkou.

LN Jak se ve výživě orientovat?

Z oficiálních kanálů, od lidí z akademického prostředí, profesorů, lékařů, odborných společností. I tak se stane, že dva specialisté budou mít rozdílný názor. Člověk musí brát stravu přirozeně a se zdravým rozumem. Mám v té souvislosti rád názory profesora Michaela Pollana, ačkoliv profesora žurnalistiky. Tvrdí, že čím více se bojíme o výživu, tím méně jsme zdraví a že nejzávažnější nemocí z potravin je u naší populace poslední zdravý jídel.

Zdroje bílkovin v potravinách (obsah bílkovin na 100 g)



Pozn.: maso v syrovém stavu, luštěniny v suchém stavu. Rostlinné zdroje bílkovin nejsou plnohodnotné, neboť neobsahují všechny potřebné aminokyseliny v dostatečném množství, je proto třeba je různě kombinovat a střídát i s živočišnými zdroji.

Zdroj: Stobklub.cz

Vhodnějším i levnějším řešením je pokrýt potřebu bílkovin ze základních potravin než kupovat výrobky s přívlastkem proteinový.

Potravinové výrobky s vyšším obsahem bílkovin
Běžné potraviny

proteinové fazolové těstoviny (200 g)	89,90 Kč
těstoviny farfalle (500 g)	39,90 Kč
proteinová kaše s chia a višněmi (165 g)	49,90 Kč
ovesná kaše s brusinkami (275 g)	49,90 Kč
proteinová tyčinka s čokoládou a oříšky (40 g)	32,90 Kč
cereální tyčinka s lískovými oříšky	15,90 Kč
směs pro přípravu proteinových palačinek (50 g)	28,90 Kč
palačinky - sypká směs (250 g)	29,90 Kč
proteinová zmrzlina čokoládová (500 g)	139,90 Kč
čokoládová zmrzlina (1 l)	139,90 Kč
proteinový jogurt bílý (180 g)	22,90 Kč
selský bílý jogurt 3,5% (200 g)	14,90 Kč
proteinové mléko (1 l)	39,90 Kč
čerstvé mléko polotučné 1,5% (1 l)	15,90 Kč
proteinový sýr bloček (200 g)	109,00 Kč
eidam 30% bloček (200 g)	31,90 Kč

Foto Shutterstock / Šk

Zdroj: Rohlík.cz, prodejny zdravé výživy. Pozn.: Jde o výběr

Co znamená...

LEPEK

■ Bílkovina, která se nachází v u nás běžně konzumovaných obilovinách - pšenici, žitu, ječmeni - a produktech z nich vyráběných.

CELIAKIE

■ Nesnášenlivost lepku, autoimunitní onemocnění, které je podmíněné geneticky. ■ Dochází k poškození střevní sliznice. Pacient musí celoživotně držet dietu.

ALERGIE NA LEPEK

■ Projevuje se například dýchacími obtížemi, ekzémy, průjmem či zvracením, nedochází však k poškození střeva. Léčbou je bezlepková dieta.

GLUTEN-FREE POTRAVINY

■ Potraviny bez lepku (gluten je jiný výraz pro lepek). ■ Rychlejší orientaci při nákupu umožňuje symbol přeškrtnutého klasu na obalu. Alergeny bývají vyznačeny tučně.

PALEO STRAVA

■ Paleolitická dieta neboli strava doby kamenné. Pravecí lidé neznali zemědělství ani mléčné výrobky, živili se lovem a sběrem. Převažuje maso, ovoce a zelenina, vejce a ořechy. ■ Odborníci varují před nedostatkem živin.

VEGETARIÁNSTVÍ

■ Vylučuje z jídelníčku maso. Nejměnější forma zahrnuje konzumaci ryb a drůbeže, ale odmítá tmavá masa a uzeniny. Někdo vynechává i mléčné výrobky či vejce.

VEGANSTVÍ

■ Přísné vegetariánství: striktně odmítá potraviny živočišného původu - nejen vejce a mléčné výrobky, ale i med. Konzumace výhradně rostlinné stravy je problematická v otázce zajištění všech živin.

RAW STRAVA

■ Surové jídlo. Jeho stoupcem se nazývají vitariáni. ■ Zelenina a ovoce, ořechy a semena, naklíčené obilí a luštěniny. ■ Za tzv. živé jídlo je považováno takové, které neprošlo tepelnou úpravou nad 42 °C.

Češi biopotravinám moc nevěří

I když spotřeba biopotravin v Česku vzrostla nejvíce od roku 2008, často je kupuje jen desetina obyvatel

EVA PODROUŽEK FRYŠAROVÁ

Když už lidé po potravinách s označením „bio“ sáhnou, činí tak zejména proto, že nejsou chemicky ošetřeny. To je závěr průzkumu Centra pro výzkum veřejného mínění, který ale stejně tak přišel se závěrem, že často je do svého košíku vloží jen jeden z deseti lidí. Před neoznačenými potravinami jim dá přednost jen zřídka. Dvaadvacet procent dotázaných biopotravin nekupuje nikdy.

Podobně situaci popisuje Lubomíra Chlumská ze sítě prodejen se zdravou výživou Country Life. „Popotávka po biopotravinách se nevyvíjí dobře, což je nepochopitelné vzhledem k tomu, že obec-

ně se zájem o kvalitní potraviny zvyšuje,“ podotýká Chlumská. „Lidé biopotravinám pravděpodobně nevěří natolik, aby jejich vyšší cenu považovali za oprávněnou. Nebo jim nevěří vůbec – i přes naši snahu neustále přinášet informace a ukazovat, jak ekologické zemědělství funguje. V Rakousku nebo Německu se s takovou nedůvěrou u veřejnosti neseptávají,“ dodává.

Biopotraviny jsou dražší

Výrazně více se podle průzkumu o biopotraviny zajímají ženy, které je také častěji nakupují. Naproti tomu zájem o ně nemají lidé, kteří hodnotí svoji životní úroveň jako špatnou. To je logické. Například cena za kilogram konzum-

ních pozdních brambor je 15,90 Kč, ty s nálepkou „bio“ stojí ve stejném obchodě 34,90 korun. Běžná zelená paprika stojí 54,90 Kč za kilogram, ta bio už 169,90 Kč. Cena za kilogram masa i o stokorunu, maso a mléčné výrobky mohou stát až dvojnásobek. Není to ale pravidlem u všech komodit a ve všech ročních obdobích. Levněji se biopotraviny dají pořídit přímo od pěstitelů nebo chovatelů, na farmářských trzích či formou bedýnek.

Vyšší cena biopotravin odráží náročnost produkce i vyšší kvalitu. Biopotraviny jsou produkované na farmách, kde je kladen důraz na obnovitelné zdroje, ochranu půdy a vody – ve snaze udržet

co nejvyšší kvalitu životního prostředí pro příští generace. Zvířatům nejsou podávána antibiotika ani růstové hormony, potraviny nejsou ošetřovány pomocí pesticidů, syntetických hnojiv, kalů z odpadních vod, geneticky modifikovaných organismů či ionizujícího záření.

Nejvíce se kupuje biomléko

Odborník na výživu z České zemědělské univerzity, docent Jaroslav Havlík, je ale stran výživy opatrnější. „Bio je dobrá volba pro lidi, kteří mají peníze a mohou si ho dovolit. Připomíná mi to situaci s udržitelnou energií. Faktem je, že to vytváří sílu, která formuje zemědělství a hospodářství s krajinou. Z nutričního hledis-

ka to takový význam nemá,“ říká Havlík. A co se týká reziduí pesticidů, možný dopad na lidské zdraví při tak nízkých hodnotách, jaké jsou nacházeny, nebyl podle něj zcela prokázán.

I když ministerstvo zemědělství uvádí, že v roce 2016 spotřeba biopotravin v České republice vzrostla nejvíce od roku 2008, jejich podíl na celkové spotřebě potravin a nápojů činil pouhých devět desetin procenta.

Průměrná roční spotřeba biopotravin na obyvatele v tuzemsku odpovídala 241 korunám. Nejvíce lidé v biokvalitě nakupují mléko a mléčné výrobky, ovoce a zeleninu a zpracované potraviny jako koření, kávu, čaj nebo kojeneckou a dětskou výživu.