

# Názory TŘÍ ODBORNÍKŮ

S DIETAMI A HUBNUTÍM SE SETKÁVÁJÍ DENNĚ.

K IDEÁLNÍ POSTAVĚ POMOHLI UŽ STOVKÁM LIDÍ A MAJÍ ZCELA JASNO V TOM, CO FUNGUJE A CO NIKOLIV. JAKÉ JSOU TIPY OBEZITOLÓŽKY HANY MOJŽÍŠOVÉ, VÝŽIVOVÉHO PORADCE PETRA HAVLÍČKA A NUTRIČNÍ SPECIALISTKY GABRIELY PEACOCK? A CO SOUDÍ O KLÁŘINĚ PŘÍBĚHU?

**J**ak souvisí obezita s psychikou?

Problematika vzniku obezity je velmi komplexní záležitost. Stejně jako u jiných onemocnění (obezita je totiž nemoc), ani zde nemůžeme zcela oddělit tělo a psychiku. Rodíme se s určitou osobnostní strukturou, působí na nás vnější prostředí - v dětství naše návyky nejvíce utváří rodina a my se učíme v rámci „našich daností“ řešit různým způsobem různé situace. Každý máme jinou frustrační toleranci k zátěži a také naučené jiné nástroje, jak stres zvládat. Takže někdo ve stresu hubne a ve spokojeném vztahu přibírá, někdo to má naopak.

**Platí, že obézní lidé či lidé s nadváhou jsou zkrátka „jen nešťastní“?**

Asi těžko můžeme definovat, co je to štěstí a neštěstí - pro každého to znamená něco jiného. A i u vnímání štěstí jsou určité genetické vloh, jak přistupujeme k životu jako takovému. Částečně je to ovlivněné naším naučeným chováním/jednáním, u štěstí ještě může navíc působit určitá nahodilost. Když je někdo nešťastný či třeba nespokojený ve vztahu, může se dostat do začarovaného kruhu, kdy emoční nespokojenost řeší přejídáním či sladkosmi a pak přibírá. Naopak je ale i řada lidí s velkou hmotností, kteří jsou veselí a spokojení.

**Jak je důležitá genetika? Je opravdu tak zásadní rozdíl v tom, máme-li obezitu v rodině či nikoliv?**

Uvádí se, že genetika se podílí na obezitě ze 40 - 60%, a že se taky „dědí“, a nevynechejme uvozkovky, právě rodinné návyky. Ať již stravovací, nebo ohledně pohybu. Určité odlišnosti na enzymatické úrovni pak dotýčný mít může ve svém metabolismu, tak jako u řady jiných onemocnění, ale zároveň může svým životním stylem tyto danosti „potlačit“ a naopak. Člověk s dobrou genetikou ve smyslu zdravé hmotnosti těla může nezdravým ži-



## Z OBEZITY NEMŮŽEME VINIT JEN GENETIKU

„URČITÉ ODLIŠNOSTI METABOLISMU ČLOVĚK MŮŽE MÍT VROZENÉ, ALE TYTO DANOSTI SE DAJÍ SPRÁVNÝM ŽIVOTNÍM STYLEM POTLAČIT,“ ŘÍKÁ UZNÁVANÁ ČESKÁ OBEZITOLÓŽKA HANA MOJŽÍŠOVÁ. ZHUBNOUT DLOUHODOBĚ JE PODLE NÍ DLOUHÁ CESTA, KTERÁ MUSÍ JÍT RUKU V RUCI S CELKOVOU SPOKOJENOSTÍ.

hodobě a optimálně trvale něco dělat?

**Na internetu najdeme stovky „zaručených“ manuálů, jak zhubnout. Existuje vůbec nějaký obecný návod?**

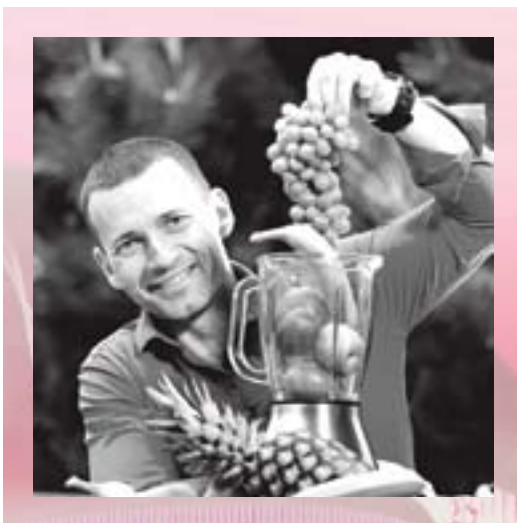
Nástroje řešení, rychlost změn, výsledky jsou zcela individuální a záleží na mnoha faktorech (věk, zdraví, některé léky, předchozí diety, pohyb, časové možnosti - práce, starost o rodinu, dálkové studium atd.) Každý máme jiný příběh.

**Co zabírá, pokud chci přebytná kila shodit dlouhodobě?**

Promyslete, jak na to: zajímejte se o rozumné informace, které běžné potraviny zařadit a které omezit. Prokládejte jídelníček porcí bílkoviny - nejvíce sytí. Omezte klasické přílohy u každého jídla a nahraďte je zčásti zeleninou. Plánujte jídlo podle svého diáře - jak na tom budu s časem, kde a s kým poobědvám, musím si něco předem připravit? Vráťím se pozdě z práce, měla bych mít něco s sebou nebo doma v lednici apod. Jezte pravidelně, ať už to bude 3x či 4-5x denně. Na nový režim je třeba si chvíli zvykat, ale musí vám vyhovovat, neměli byste být hladoví. Jen spokojenost je zárukou dlouhodobé udržitelnosti. Zakažte si černobílé vidění: buď mám čas vše dělat, jak bych „měla“, nebo změnu ještě odložím. Každý nový návyk malý má svůj smysl na cestě změny. A připomeňme si: „Kdo chce, hledá způsoby, kdo nechce, hledá výmluvy.“

### MUDr. HANA MOJŽÍŠOVÁ

- Přední česká obezitoložka.
- Vystudovala dětské lékařství, později absolvovala postgraduální lékařské vzdělávání v oboru obezitologie dětí i dospělých.
- Je zastáncem komplexního přístupu a trvalých a udržitelných řešení.
- Poskytuje diagnostiku, konzultace a poradenství v oblasti výživy a zdravého životního stylu bez počítání kalorií.
- Její motto je: „Kdo chce mít fit kondici, zdraví i postavu, měl by se naučit jíst.“



**PETR HAVLÍČEK**

- Výživový specialista, který svým klientům pomáhá s hubnutím, jídelníčkem a zdravou životosprávou.
- Vystudoval obor zootechnika se specializací na potravinářské technologie na Vysoké škole zemědělské v Brně.
- Před revolucí se věnoval kulturistice, tehdy se začal zajímat o výživu a poskytovat poradenství vrcholovým sportovcům.
- Je spoluautorem šesti knih o stravování.
- Několik let působil ve známých televizních pořadech *Jste to, co jíte* a *Souboj v těžké váze*.
- Poskytuje poradenství a konzultace, pořádá přednášky a semináře, pravidelně se objevuje v médiích.
- V roce 2012 založil odborné pracoviště Centrum Petra Havlíčka.

**IDEÁLNÍ JÍDELNÍČEK  
NEEXISTUJE,  
NEJLÉPE FUNGUJE  
SELSKÝ ROZUM**

NÁSLEDOVÁNÍ TRENDŮ A INFLUENCERŮ A KONZUMACE ZPRACOVANÝCH POTRAVIN JSOU PODLE VÝŽIVOVÉHO PORADCE PETRA HAVLÍČKA DVĚ NEJVĚTŠÍ CHYBY VE STRAVOVÁNÍ. „VÝŽIVA NIKDY NEBYLA V TAKOVÉM CHAOSU,“ ŘÍKÁ.

**Jak se díváte na příběh Kláry? Je to běžný případ?**  
Příběh Kláry není až tak neobvyklý, jak by se mohlo na první pohled zdát. Bohužel, pokud nejsou správně nastaveny vztahy a vzorce chování už v raném dětství, přenáší se nezdravý vztah k sobě a k okolí i do dospělosti. Kláru psychicky shazoval už v dětství její otcím, který pro ni byl v té době vzorem muže, takže se není čemu divit, že si v dospělosti vybrala podobný typ za svého partnera a psychická nepohoda se znova opakovala. A pokud si Klára nenajde pozitivní vztah sama k sobě a nebude znát svoji cenu, obávám se, že se situace může zase opakovat...

**Proč je psychika při shazování hmotnosti tak důležitá?**

Zásadní je hned v několika rovinách.

Pro emočně nevyrovnaného člověka může být jídlo, především sladké a slané, dokonalou kompenzací jeho negativních emocí. Jiný typ člověka ale může mít opačný problém a v psychicky vypjatých situacích jídlo odmítat. Dalším faktorem mohou být i určité fyziologické změny, ke kterým v psychicky zatěžujících situacích může dojít – zvýšená hla-

dina kortizolu, díky tomu elevace hladiny krevní glukózy, následně i vyšší hladiny inzulínu pro normalizaci glukózy... Prostě vše, co souvisí s rizikem nárůstu váhy a rozvojem inzulínové rezistence. Toto se týká především těch, kteří jsou v neustálé tenzi, věčně něco řeší, mají strach či pochybnosti a k tomu vedou zcela sedavý způsob života.

**Jakou největší chybu většinou děláme v jídelníčku ve snaze zhubnout?**

Chyb děláme spoustu. A ono je to i logické, neboť výživa nikdy nebyla v takovém chaosu, jako je nyní – ze všech stran se na nás valí stále nové a nové informace, mnohdy zcela protichůdné, vznikají další a další výživové směry a trendy. Ale kdybych měl zmínit něco konkrétního, pak by to byly dvě věci: za prvé právě ono podléhání různým možným trendům nebo následováním různých fitness či beauty influencerů, bez přemýšlení o tom, zda je zvolený styl stravování vhodný konkrétně pro mě, či nikoli. A za druhé – za obrovskou chybu považují i preferování ultra zpracovaných potravin na úkor opravdových potravin (nejen u nás, ale napříč celým západním světem), které se mnohdy tváří jako to nejzdravější, co si mohu dát, přičemž pravý opak je pravdou.

**Jaký je tedy optimální model stravování?**

Troufám si tvrdit, že žádný takový, všeobecně použitelný pro všechny, neexistuje. S našimi klienty se ale snažíme najít takový model stravování, který bude vyhovovat každému

**Ze všech stran se na nás valí nové informace, mnohdy zcela protichůdné. Ve výživě tak vzniká velký zmatek.**

konkrétnímu z nich, ovšem za splnění dvou podmínek: že bude živinově plnohodnotný, tedy poskytne klientovi dostatek všech potřebných živin, a že bude složen z opravdových, průmyslově minimálně zpracovaných potravin. I ve stravování je totiž třeba používat zdravý selský rozum a nikoli šablonu.

**VE VELKÉ OMEZOVÁNÍ NEVĚŘÍM**

„NEJZÁSADNĚJŠÍ VĚCÍ VE SPOJITOSTI S CELKOVÝM POCITEM POHODY A TAKÉ PŘI SNIŽOVÁNÍ VÁHY JE UDRŽOVÁNÍ HLADINY KREVNIHO CUKRU,“ MÍNÍ ČESKÁ RODAČKA GABRIELA PEACOCK, KTERÁ PRACUJE JAKO NUTRIČNÍ PORADKYNĚ MIMO JINÉ PRO BRITSKOU KRÁLOVSKOU RODINU.

**Mají někteří vaši klienti podobný příběh jako je ten Klárin?**

Ke mně chodí více informovaní klienti s konkrétními problémy jako jsou nedostatek energie, špatné zažívání, touha zhubnout. V mé praxi to rozhodně není běžný model. Nemá to moc společného s výživovým poradenstvím. Toto je případ spíše pro psychologa, který by pracoval s její motivací. Samozřejmě životní motivace a sebekontrola jsou pro ženu velmi důležité pro to, aby se cítila dobře a pracovala se sebou i tělesně...

**Co je nejdůležitější při shazování hmotnosti?**

Je to balanc krevního cukru. Snažte se jíst každé tři a půl až čtyři hodiny, abyste udrželi krevní cukr ve správné hladině. Jídla mají být zdravě vyvážená. Ideálně byste měli zkonsumovat alespoň jednu svačinku denně. Vyrovnaná hladina krevního cukru předchází jak výkyvům energie, tak chuti na sladké, která přichází, když krevní cukr klesá.

**Co pak nastane?**

Instinktivní reakcí je rychle sníst něco super sladkého, co vám dodá energii a dobrý pocit, ale na krátkou dobu. Pak cukr opět klesá. Tyto neustálé vrcholy a pády jsou pro tělo stresující.

**Jaký to má efekt při redukci váhy?**

K hubnutí potřebujete co nejvíce omezit tyto inzulínové a glukózoové výkyvy. Změny, které nastanou jen tím, že udržujete krevní cukr v rovnováze, jsou úžasné, ať už jde o energii, spánek, o to, jak se během dne cítíte, a také o udržení váhy.

**Na co se při dietě nejvíce zapomíná?**

Právě na odpolední snack. Třetí, čtvrtá hodina odpolední je krizová pro energii. Pokud si nedáme svačinku, večer se

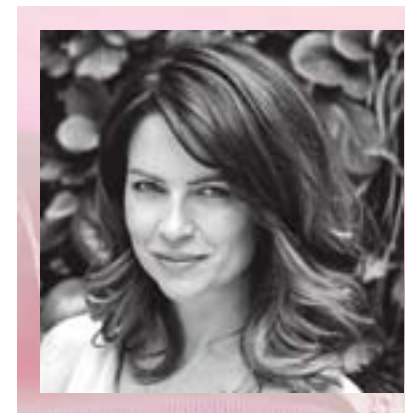
vrhneme do lednice a nacpeme se sacharidy... A také v každém jídle musí být bílkovina! Obecně doporučuji ideálně pět chodů denně ve formě tří hlavních jídel a dvou svačinek v podobě bílkoviny a vláknitých sacharidů a ovoce a zeleniny.

**K vašim klientům patří řada světových osobností. Jakou radu jim dáváte nejčastěji?**

Každá změna je pozitivní. Nemusíte drasticky měnit život, i malé změny se počítají.

**Extra tip?**

Ve velké omezování nevěřím. Domnívám se, že to lidi akorát stresuje. Nebudu tvrdit, že můžete pít alkohol, jak se vám zachce, ale můžete si vybrat dny, kdy si dáte skleničku vína. Pár čtverečků tmavé čokolády si dopřejte denně. Udržitelnost je důležitá a přímo napojená na váš pocit spokojenosti.



**GABRIELA PEACOCK BÁŇOVÁ**

- Nutriční specialista - rodačka z Pardubic, která s manželem a třemi dětmi žije v britském Notting Hillu.
- Mezi její klienty patří světové osobnosti jako například zpěvák James Blunt, moderátor Jeremy Clarkson nebo modelka Jodie Kidd.
- Sestavovala předsvatební dietu prince Harryho nebo princezny Eugenie.
- Ve své praxi se klientům snaží pomoci najít celkovou rovnováhu bez extrémních diet.