

Má smysl vegetariánská nebo veganská strava?

Bílkoviny plní v našem těle důležité úkoly. Většinu z 23 aminokyselin si tělo dokáže vyrobit samo.

Osm z nich je však esenciálních, což znamená, že je tělo získává pouze z potravy. Je téměř nemožné pokrýt plnou potřebu aminokyselin čistě rostlinnou stravou. Stejně tak je téměř nemožné zajistit si dostatečný přísun mastných kyselin.

Lidé s krevní skupinou AA se díky svému genetickému metabolickému typu mohou obejít bez vajec, masa a ryb, aniž by trpěli příznaky nedostatku.

U všech ostatních metabolických typů je dostatečný přísun všech stavebních látek zaručen pouze tehdy, pokud přijímají bílkoviny i živočišného původu.

Pokud se stravujete vegetariánsky z etických důvodů, doporučuji vám, abyste do svého jídelníčku pravidelně zařazovali alespoň vejce z kvalitního chovu.

U striktních veganů, kteří nejedí ani maso a ryby, ani vejce, mléko a mléčné výrobky, jsem při metabolických analýzách opakovaně zjistil nedostatek zinku, vitamínu B12, mědi, cholesterolu, aminokyselin a mastných kyselin. Důsledkem pak bývá oslabení imunitního systému, poruchy spánku, poruchy jaterního metabolismu, a dokonce nadváha. Nedostatek mědi zatěžuje látkovou výměnu žláz a brání tělu, aby se zbavilo těžkých kovů.

Jako vegan byste měli velmi dobře znát výživové hodnoty potravin a dbát na to, abyste přijímali dostatečné množství esenciálních látek, a případně užívali doplňky stravy.

ELEKTROLYTY

Elektrolyty neboli minerály, soli či stopové prvky, hrají v metabolismu důležitou roli. Zajišťují vodní rovnováhu a udržují elektrickou aktivitu svalových a nervových buněk.

Některé minerály se nacházejí především uvnitř buněk (intracelulární). Jiné kolují v krevní tekutině – plazmě (extracelulární). Rozdílné rozložení umožňuje dostatečnou výživu buněk a výměnu látek a informací přes buněčnou membránu.

Elektrolyty si tělo nedokáže vyrobit samo, musí je denně přijímat s potravou. Proto je nezbytné konzumovat

pestrou vyváženou stravu, která obsahuje všechny potřebné minerální látky v dostatečném množství. Nadbytečné minerály se vylučují pomocí ledvin, kůže a trávicí soustavy.

Ve vědecké medicíně se vztahu mezi elektrolyty věnuje malá pozornost. Tento aspekt však hraje důležitou roli při regulaci metabolismu. Čtyři hlavní elektrolyty sodík, draslík, vápník a hořčík se navzájem ovlivňují. Jejich vzájemný poměr je důležitější než absolutní hodnota v krvi u každého z nich. I ty nejmenší posuny v jejich vzájemném poměru minerálů mohou narušit buněčný metabolismus a acidobazickou rovnováhu. Laboratorní testy by se měly provádět vždy ze séra a plné krve. Jen tak lze odhalit metabolické poruchy.

Draslík

Draslík hraje ústřední roli v metabolismu svalů a nervů. Ovlivňuje membránové napětí a nervové vzruchy a udržuje rovnováhu tekutin v buňce. Podílí se také na tvorbě bílkovin a odbourávání sacharidů. Přibližně 90 procent draslíku se nachází uvnitř tělesných buněk. V kombinaci s hořčíkem má kyselý účinek na metabolismus. Antagonistou draslíku je sodík. Z analogického hlediska je draslík stimulující minerál, který povzbuzuje aktivitu a vitalitu. Nedostatek draslíku má zvláštní vliv na psychiku: přináší pocit „vyhoření“. Člověku chybí sebevědomí, sebejistota a radost ze života.

Sodík

Sodík reguluje vodní rovnováhu. Je důležitý také pro acidobazickou rovnováhu a aktivuje různé metabolické enzymy. Dále se podílí na vytváření elektrického napětí v buněčných membránách a na přenosu nervových vzruchů, srdečním rytmu a funkci svalů. Devadesát procent sodíku se nachází mimo tělesné buňky a deset procent v krevním séru. U draslíku je tento poměr opačný. Spolu s vápníkem má sodík zásadotvorný účinek na metabolismus.

Vyrovnaná bilance sodíku přináší spokojenost. Cítíte se bezpečně a propojeni s okolím. Nadbytek sodíku blokuje aktivitu a nadšení. Chybí radost ze života

a sebevědomí. Nedostatek sodíku se často vyznačuje arogancí a přehnanou aktivitou.

Vápník

Vápník je hmotnostně nejrozšířenějším minerálem v lidském těle. Jeho podíl činí přibližně 1–1,5 kg a 99 procent vápníku se nachází v kostech a zubech. Existuje mnoho sloučenin vápníku, které zajišťují stabilitu a pevnost tkání. Koncentraci vápníku v krvi reguluje štítná žláza pomocí hormonu kalcitoninu a příštítná tělíska pomocí parathormonu a vitamínu D. V metabolické medicíně je vápník součástí energetické přeměny a spolu se sodíkem má alkalizující účinek. Jeho nedostatek je často je mylně spojován s osteoporózou. K tomu se později ještě vrátíme.

Na jemnohmotné úrovni patří vápník k prvku vzduchu. Díky němu jste veselí, uvolnění a nespoutaní. Nedostatek vede ke zvýšené potřebě jistoty a vážnosti.

Hořčík

Hořčík ovlivňuje více než tři sta enzymatických reakcí v organismu a podílí se téměř na všech metabolických procesech. Tento „superminerál“ pomáhá budovat zdravé zuby a kosti. Hořčík ovlivňuje spotřebu energie, například při sportu nebo fyzické práci. Je antagonistou vápníku a spolu s draslíkem působí na metabolismus jako kyselina.

Na jemnohmotné úrovni zahrnuje hořčík aspekty sebereflexe, autenticity a sebeúcty. Ten, kdo má vyrovnanou hladinu hořčíku, může dosáhnout uvolnění na fyzické a duševní úrovni. Pro lidi s nedostatkem hořčíku je obtížné se uvolnit a klidně se kochat pohledem. Bývají uzavření a velmi rezervovaní vůči novým příležitostem.

VITAMINY

Nevidíte je, nevnímáte jejich chuť – přesto jsou vitaminy pro život nezbytné. I v nejmenších dávkách mají pozoruhodné účinky. Posilují imunitní systém a nervy. Vitaminy jsou ústřední látky lidského metabolismu, které si tělo nedokáže samo vyrobit. Musí je přijímat s potravou. Existují dvě výjimky: vitamin D se v těle vytváří za pomoci slunečního záření. Vitamin

K produkují bakterie, jež žijí v lidském střevě. Provitaminy jsou prekurzory vitaminů, jež organismus přeměňuje na odpovídající vitaminy. Příkladem je betakaroten, který se v těle mění na vitamin A. Nejdůležitějším zdrojem vitaminů je zelenina a ovoce. Vitaminy se však nacházejí také v mléčných výrobcích, rybách, masu a vejcích. Cenné vitaminy obsahují rovněž rostlinné oleje a ořechy. Zdravému člověku, jenž netrpí žádným fyzickým příznakem nedostatku, stačí k zajištění všech potřebných vitaminů pestrá a vyvážená strava. Vitaminové doplňky by se měly užívat pouze na doporučení lékaře či terapeuta po předchozím laboratorním vyšetření. Užívání velkého množství vitaminových tablet jako preventivní opatření není vhodné a někdy je dokonce škodlivé. Zvláštní opatrnosti je třeba dbát u vitaminů rozpustných v tucích A, D, E a K. Protože tělo dokáže tyto vitaminy ukládat, předávkování může vést ke zdravotním problémům. Vitaminy rozpustné ve vodě, například B a C, se v případě předávkování vylučují z těla močí. Nicméně i tyto vitaminy by se měly užívat pouze v případě, že je to z lékařského hlediska prokazatelně nutné. Vhodnou dávku lze přesně stanovit pomocí laboratorního testu.

CO JE TO ZDRAVÁ STRAVA?

Sotva najdeme jiné téma, na něž existuje tolik odlišných názorů jako na výživu. Odborníci se shodují pouze v jednom: výživa je pro zdraví velmi důležitá. Ale o tom, které potraviny jsou nejlepší, se vedou spory.

Jedna instituce v Německu údajně přesně ví, jak bychom se měli zdravě stravovat: Německá společnost pro výživu (DGE). Její rady vycházejí z doporučených denních dávek živin, tedy kolik lidé potřebují bílkovin, tuků a sacharidů a také vitaminů, minerálních látek, stopových prvků a vlákniny. Další informace o správném stravování šíří časopisy, články na internetu a aplikace od výživových poradců. Boom zažívají různé diety a trendy, jako například nízký obsah sacharidů, hodně bílkovin, žádný tuk a spousta syrové zeleniny. Téměř každý den se objeví nové výživové

doporučení. Potíž je v tom, že tato doporučení jsou vždy pro všechny stejná. Může to vůbec fungovat? Při hledání ideálního jídelníčku se přehlíží jedna důležitá skutečnost: výživové požadavky se u jednotlivých lidí liší. Neexistuje jediný způsob stravování, který by byl vhodný pro všechny. Studie ukazují, že jedna a tatáž potravina má na organismus a metabolismus dvou lidí velmi rozdílné účinky. Jeden člověk zůstává štíhlý, ať jí, kolik chce, zatímco ten druhý bojuje s nadváhou. Jednomu člověku se po snědení smažených brambor s volským okem prudce zvýší hladina cholesterolu a krevní tlak, zatímco metabolismus druhého člověka zůstane v rovnováze. Dokonce i vitaminy, minerály a stopové prvky využívá každý z nás velmi odlišně. Zdá se, že na využití živin má významný vliv individuální střevní mikroflóra. To je také důvod, proč jsou všechny klasické výživové mýty k ničemu. Stravovací způsoby jako paleo dieta, dělená strava, nízkosacharidová dieta, veganská nebo syrová strava totiž fungují jen v některých případech a rozhodně nejsou vhodné pro všechny.

KAŽDÝ JSME JINÝ

Pokud jde o téma zdravé výživy, pozornost se téměř vždy soustřeďuje pouze na jídlo. Vedle složité biologie potravin však ignorujeme svou vlastní biologii. A zejména lidské rozmanitosti věnujeme mnohem menší pozornost, než jakou si zaslouží. To je chyba, protože my lidé se lišíme nejen navenek, ale také v biologických a chemických procesech, jež nám probíhají uvnitř těla.

Každý člověk je jedinečný, a proto pro své zdraví a vitalitu potřebuje potraviny, které nejlépe vyhovují jeho metabolismu. Stejně jako auto jezdí pouze na určitý druh paliva, i naše tělesné buňky potřebují pro svou funkci správné živiny.

Zdravá výživa je proto vždy individuální záležitostí. To dokazuje i nový vědní obor, jenž se nezaměřuje na bílkoviny, tuky a sacharidy, ale na psychické a fyzické účinky jídla. A ty se mohou značně lišit. To, co jednomu člověku dělá dobře, může jinému opravdu uškodit.

Na základě praktických zkušeností s tisíci pacienty

a léčbou metabolických poruch pomocí výživy jsem dospěl k poznání, že středem zájmu vědy o výživě by měla být biologická individualita. Potraviny, které jsou nejvhodnější pro váš osobní metabolismus, jsou ty, jež vyžadují málo inzulínu a které zohledňují váš genetický a epigenetický metabolický typ.