

JAK VYBÍRAT VHODNÉ POTRAVINY + JAKÉ MNOŽSTVÍ:

Troj poměr základních živin by měl být z celkové denní energetické hodnoty:

- 55 % sacharidy
- 25 % tuky
- 20 % bílkoviny

Avšak do praxe jsou tyto hodnoty poněkud nepoužitelné, proto je mnohem vhodnější vědět, v jakých potravinách a jaké množství těchto potravin přijmout, abychom trojpoměr s minimálními každodenními odchylkami byli schopni dodržet.

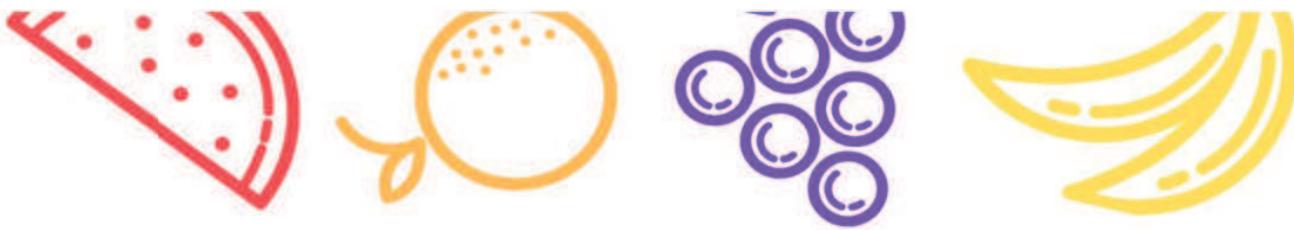
PEČIVO A MLÝNSKÉ VÝROBKY

- obsahují zejména KOMPLEXNÍ SACHARIDY
- v minoritním množství jsou zdrojem BÍLKOVIN,
- důležitý je obsah VLÁKNINY
- **vybírat dle obsahu vlákniny** - celozrnné pečivo by mělo mít **od 6 g vlákniny na 100 g výrobku**
- pomůže i popis složení výrobku, kdy **na prvním místě bude napsaná mouka, které bylo použito větší množství**
- **celozrnné pečivo** - musí obsahovat alespoň 80 % celozrnné mouky
- **vícezrnné pečivo** - musí obsahovat nejméně 5 % např. olejovin, luštěnin...
- **žitno-pšeničné pečivo** - musí obsahovat alespoň 50 % žitné mouky - žitná mouka má nižší glykemický index, proto má větší schopnost zasytit
- **žitné pečivo** - musí obsahovat nad 90 % žitné mouky
- **knackebroty** - obsahují obvykle velmi vysoké množství vlákniny až 24 g na 100 g
- **rýžové chlebíky „polystyreny“** - samy o sobě nemají moc velkou schopnost zasytit, proto je vždy kombinovat s potravinou bílkovinného charakteru
- **křehké plátky** - platí to samé jako u rýžových chlebíků
- **ovesné vločky a jiné typy vloček (jáhlové, pohankové..)**
- **celozrnné lupínky**
- **müsli** - pozor na složení, často bývají příliš sladké a tučné, nebezpečí zobání

MNOŽSTVÍ:

- 2-3 porce denně
- na snídani
- na večeři
- v rámci jedné svačinky (bude-li větší výdej energie)

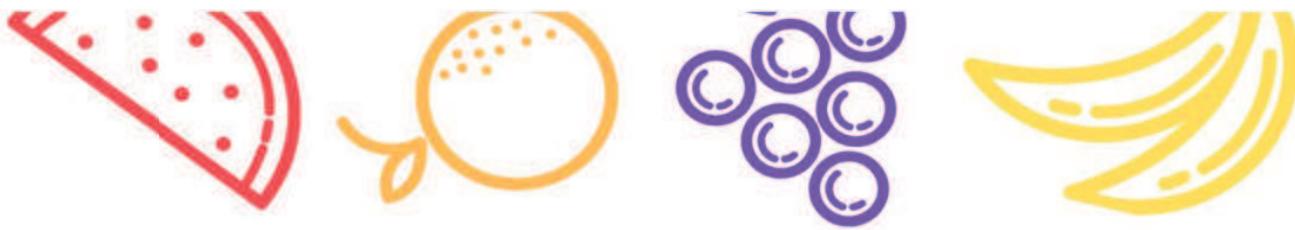
(Dnes je na sacharidy hodně „spadeno“, a stále se mluví o low carb a nízkosacharidové dietě, kdy energie je doplnována v bílkovinách a tucích – je na Vás si říct, co je pro Vás udržitelný způsob stravování, navždy.)



PŘÍLOHY:

- obsahují zejména KOMPLEXNÍ SACHARIDY
- v minoritním množství jsou i zdrojem BÍLKOVIN
- některé druhy mohou být významným zdrojem VLÁKNINY

- brambory
- rýže - přednostně volit natural, celozrnnou
- těstoviny - přednostně volit celozrnné, špaldové, ze semoliny
- kuskus – přednostně volit celozrnný
- pohanka, jáhly, bulgur...
- ❖ **nesnažit se přílohy zcela vynechávat** - často vede následně k jojo efektu z důvodu neudržitelnosti
 - dále ke ztrátě energie, únavy, chutím



MNOŽSTVÍ:

- 1-2 porce denně
- na oběd
- na večeří (když nebude večeře na studeno s pečivem)

MLÉKO a MLÉČNÉ VÝROBKY

- jsou zdrojem BÍLKOVIN
- avšak je **velmi** důležité **dbát na výběr** mléčných výrobků, jelikož mohou být významným zdrojem SKRYTÉHO TUKU
- zdroj vápníku

MNOŽSTVÍ:

- 3-4 porce denně – vhodné jsou ZAKYSANÉ MLÉČNÉ VÝROBKY
- v rámci svačinek v různých výrobcích
- v rámci snídaně či večeře
- možno i na II. večeři

ZÁKLADNÍ ZÁSADY VÝBĚRU

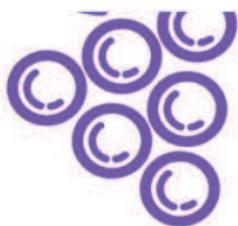
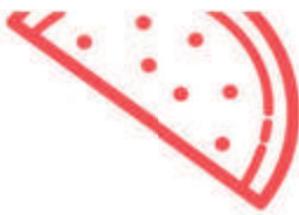
- **mléko** - do 1,5 % tuku na běžné pití
 - do pokrmů a kávy se snažit volit nízkotučné 0,5 %
- **tvaroh** - volit nízkotučné, které je možno dochutit do slana (bylinkami, česnekem, křenem...)
 - či do sladka (ovocem, medem, skořicí / MODERNÍ VARIANTY: čekankovým sirupem, topingy bez cukru, Flavdrops)
 - velmi vhodné díky vysokému obsahu bílkovin, výborná sytost
- **jogurty** - do 3,5 % nebo do 3,5 g tuku na 100 g
 - **pozor na 0,1 % tuku jogurty** – často zde bývá příliš vysoké množství sacharidů a zahušťovadel (škrobů)
 - = platí jen pro ochucené varianty, bílé jsou IDEÁLNÍ
- **zakysané mléčné nápoje** - kefiry, zákysy, acidofilní mléka - většina má do 1,5 g tuku na 100 g
- u bílých variant je třeba vždy řešit jen tuk, nikdy nebudou přidané žádné „Éčka“, což je jejich velká výhoda
- = nejhodnější varianta (lehce osladit např. medem, domácí marmeládou, ovocem...)



U slazených výrobků je mimo množství tuku také důležitý **poměr BÍLKOVIN a SACHARIDŮ** – čím menší je rozdíl mezi nimi, tím je to vhodnější výběr - ideální 1:1, max 1:2. Viz. Ovofit, kde bílkoviny dokonce převažují nad sacharidy. Bohužel takových výrobků je na trhu minimum.

Tvaroh obsahuje na 100 g bílkoviny nejvíce bílkovin, proto vychází slazený tvaroh vždy lépe než slazený jogurt. Jogurty ochucené mimo Řecké joguty a Skyr nedoporučuji mimo pář výjimek pro změnu (např. Jogobella 0%, no added sugar)..





Obecně u sýrů platí, pokud je alternativa s nižším množstvím tuku, vybrat si ji (a pokud bude chutnat, tak ji také jíst ☺)

- polotvrdé sýry (typ eidam, Ementaler, Madeland, Gouda)

- vybírat maximálně 15-17 g tuku na 100 g výrobku
- neboli často se využívá označení 30% t.v.s., sušina 50 %

(bohužel často bývá i u sýrů s těmito hodnotami psané Light – např. Madeland Light, Gouda light, ačkoliv nejde o zásadně netučné potraviny, tuku je stále dost, ale méně než 45 % t.v.s. – u eidamu 30 % t.v.s. se light nepíše a kupujeme jej)

- avšak dá se koupit i 20 % t.v.s. - avšak není to nutné (ať se tělo nezvykne na přílišnou restriku), chuťově jsou však některé výborné (Ementaler Boryna, Krolewski light, Gouda light)



- korbáčky z Billy, Penny Marketu
(cca 12 g tuku na 100 g)

- plísňové sýry (typu Hermelín)

- většinou se udává v podobě 15 % Fett - neboli 15 g tuku na 100 g výrobku
- samozřejmě dá se sehnat 11 % Fett, ale také 30 % Fett na 100 g výrobku
- proto se důležité se dívat a nespěst si procenta tuku s procenty tuku v sušině v sýru (30% t.v.s.)





- zrající sýry (tvarůžky) - obsah tuku dokonce 1 g na 100 g výrobku



(pozor Romadúr je o dost tučnější – 18 g tuku na 100 g,)

- čerstvé sýry (cottage sýr) - slouží buď jako mazadlo místo másla, či se možné ho využít i ke snězení celého balení (obsahuje méně tuku – cca 7 g na 100 g , ale velké množství bílkoviny 11 g na 100 g)



- termizované sýry – využívat jen jako mazadla místo másla

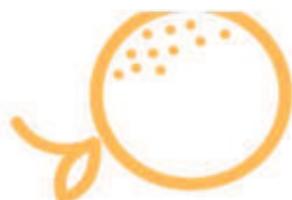
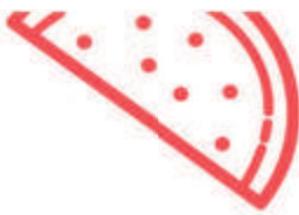
- obsahují mnohem méně tuku, takže jde o ušetření tuku a jsou zdrojem už i bílkoviny (oproti máslu, které je zdrojem pouze tuku)
- často se dají poznat dle dodatku LINIE, FITNESS, LIGHT, ACTIVE...
- vybírat výrobky s maximem tuku do 15 g na 100 g výrobku – čím méně, tím lépe



- tavené sýry - využívat minimálně, spíše pro zpestření (či do pomazánek)

- z hlediska výživy nejsou zcela vhodné - obsahují příliš fosforečnanových solí, soli a vyšší obsah tuku
- avšak když už, tak volit opět dle názvu LIGHT, FITNESS, ACTIVE či nízkotučné
- maximum tuku 10 g na 100 g výrobku – čím méně, tím lépe



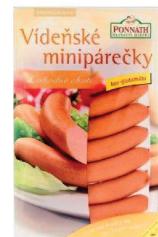
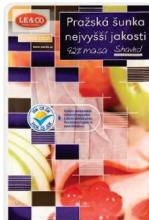


MASO A MASNÉ VÝROBKY

- jsou zdrojem BÍLKOVIN
- avšak je velmi důležité dbát na výběr uzenin a masných výrobků, jelikož mohou být významným zdrojem SKYRYTÉHO TUKU a SOLI
- *libové druhy masa* - krůtí, kuřecí, králičí, hovězí zadní, vepřové panenka a kýta, telecí, zvěřina
- šunky s podílem svaloviny od 90 %, tuk do 3% a obsah soli do 2% (cím méně, tím lépe)
 - o nejkvalitnější mají 95% a více podíl svaloviny (neboli 21 g bílkovin na 100 g šunky)
 - o psáno na etiketách balených výrobků (málokdy se dozvídáme podíl masa u pultu, i když dnes je situace již lepší)

MNOŽSTVÍ:

- 0-2 porce denně
- v rámci oběda
- v rámci snídaně či večeře, svačinky



- „masové“ páry minimálně, stále obsahují větší množství tuku (okolo 20 g na 100 g, jde spíše o zpestření)

RYBY

- jsou zdrojem BÍLKOVIN
- velmi důležitý je obsah nenasycených mastných kyselin - tzv. polyenových *omega-3 nenasycených*
- ryby jakékoli i **tučné druhy ryb**
- pouze se vyvarovat smažení, kdy se jejich prospěšnost zcela ničí
- losos, tuňák, makrela, sardinky – jednoduché varianty
- pstruh, pstruh lososovitý, treska, kapr, okoun nilský
- pro zpestření i zavináče



MNOŽSTVÍ:

minimálně 2-3 týdně





VEJCE a VÝROBKY Z BÍLKŮ

- jsou zdrojem BÍLKOVIN
- množství celých vajec na týden jsou 4 - 6ks, avšak není třeba se jich obávat, pokud jich sníme více (jen v rámci jednoho chodu se snažit snít max. 2-3 ks, jelikož energii díky tuku obsahují)
- z důvodu obsahu cholesterolu je třeba dávat pozor u lidí, kdy je cholesterol v krvi zvýšený, avšak nevyhýbat se jim zcela, jelikož jsou zdrojem velmi dobře vstřebatelných minerálních látek a vitaminů, a velmi kvalitních bílkovin

MNOŽSTVÍ:

- 4-6 celé kusy vajec na týden (cca 1ks na den není problém)
- konzumace bílků neomezeně (považuje se za nejkvalitnější a nejlépe využitelnou bílkovinu vůbec)
- šmakoun - potraviny z vaječných bílků – tedy bílkovinná potravina
- bez cholesterolu



Doporučuji: šmakounové pásky (obsahují 60% masa a 30% bílků, díku tomu mají více bílkovin a méně tuku), či kakaovooříškový krém – zejména pokud se v jídelníčku eliminují živočišné bílkoviny (maso, mléčné výrobky atď už ze zdravotního důvodu či vlastních...)

K sehnání: Tesco, www.rohlik.cz, obchůdky „zdravé“ výživy



TUKY

- obecně snižovat jejich množství - zejména živočišné tuky, **nahrizovat je rostlinnými**
- jedná se o viditelný tuk, který si můžeme ohlédat
- preferovat rostlinné oleje = **nenasycené tuky**

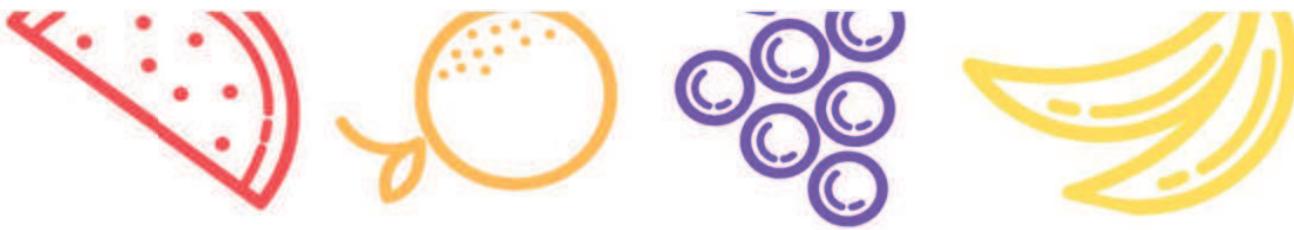


- na mazání však střídejte s termizovanými sýry (Lučina linie, s tvarohovými pomazánkami...)

- výběr tuků se řídí dle kuchyňské úpravy – ne všechny tuky jsou vhodné na vše

(*Pozor na boom kokosového tuku – co se týká vhodnosti kokosového tuku je tepelně stabilní, ale složení mastných kyselin je z hlediska výživového nevhodné, zejména z pohledu vlivu na krevní tuky, protože obsahuje přes 90% nasycených mastných kyselin a poměrně velké množství kyseliny laurové, myristové a palmitové, které významně zvyšují hladinu krevního cholesterolu.*)





OŘECHY a SEMÍNKA

- zdroj vhodných tuků, avšak bohužel poskytují příliš velké množství energie

→ ve 100 g je 50 g tuku

- proto opravdu jen v malém množství (do jogurtu, ovesných a jiných kaší), či jako varianta rychlé svačinky
- volit v podobě natural

- či využívat je v širokém sortimentu vícezrnného pečiva

* či se jim raději vyvarovat, málokdy se nesní celý pak balíček !!



→ chia semínka a lněné semínko jsou zdrojem omega-3-mastných kyselin

LUŠTĚNINY

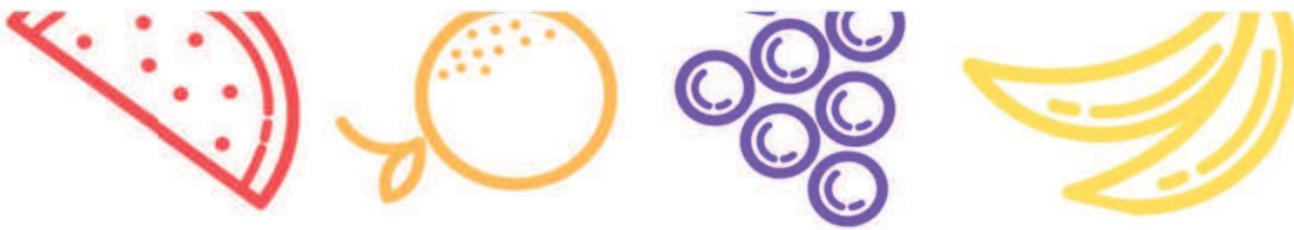
- jsou zdrojem BÍLKOVIN
- a obsahují také zásobní polysacharidy, proto se řadí i do KOMPLEXNÍCH SACHARIDŮ
- bohužel luštěniny obsahují velké množství antinutričních látek, které se poté podílejí na nadýmání (může se snížit použitím vhodných bylinek a koření - bazalka, majoránka, oregáno nebo libeček, saturejka)
- čočka – velmi vhodná je červená čočka (nenadýmá a výhodou je rychlá příprava – do pomazánek, salátů, polévek,...)
- fazole
- hrášek
- cizrná
- sója - většinou se uplatňují spíše potraviny vyrobené ze sóji různými technologickými procesy
- nevhodnější potraviny ze sóji jsou fermentované (tempeh, miso, kvalitní sójové omáčky)

MNOŽSTVÍ:

- 1-2x za týden (může být třeba jen zamíchaná do jiného pokrmu)



Pozor luštěninové pomazánky nezaručují ideální složení – často naopak. Zejména z hlediska živin jsou chudé na bílkoviny a mají často hodně tuku. Sice jde o rostlinné tuky, ale energie je vysoká. Proto je dívat se na obaly a požívat pomazánky spíše jako alternativu mazadla (pod šunku, sýry, vejce...).



ALTERNATIVY MASA

- pro zpestření

Sójové sýry - tofu



Sójové „maso“



Goody foody



- z rostlinných bílkovin (pšeničná a sójová)

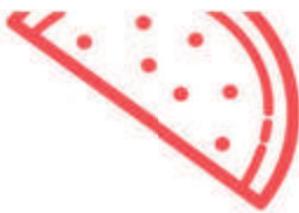
Tempeh

- fermentovaný sójový výrobek = sójový „hermelín“
- velký výběr alternativ masa k dostání v Tescu a na www.rohlik.cz – vegi steak, robi



Výživová poradna VIVIENTE Brno
www.vyzivovaporadnabrno.cz | info@viviente.cz
 Edukační materiál je vypracován týmem výživové poradny VIVIENTE a je zakázáno šířit bez souhlasu a vědomi kontaktní osoby Bc. Sandry Schmidové.

specialisté na výživu člověka
VIVIENTE



ZELENINA

- je zdrojem VLÁKNINY
- je zdrojem širokého spektra VITAMINŮ a ANTIOXIDANTŮ
- obsahují až 95 % VODY ve svém obsahu
- nízký glykemický index
- zanedbatelná energetická hodnota
(mimo olivy, kukuřici a avokáda - kde jsou koncentrované ve větší míře i jiné živiny, a proto mají vyšší energetickou hodnotu)
- **v jakékoli podobě** - čerstvá, mražená, připravená v páře, v podobě salátu
- pozor jen u sterilované na obsah soli

- **MNOŽSTVÍ:**
- za den až 400 - 500 g
- ideálně ke každému hlavnímu jídlu
- možno ji pojídat i během dne, kdy ještě není čas na vyvážený chod vhodná náhrada zeleniny (zejména v zimě) jsou fresh šťávy (např. mrkev, řepa)



ALTERNATIVY OVOCE

aneb kolik čeho???

OVOCE

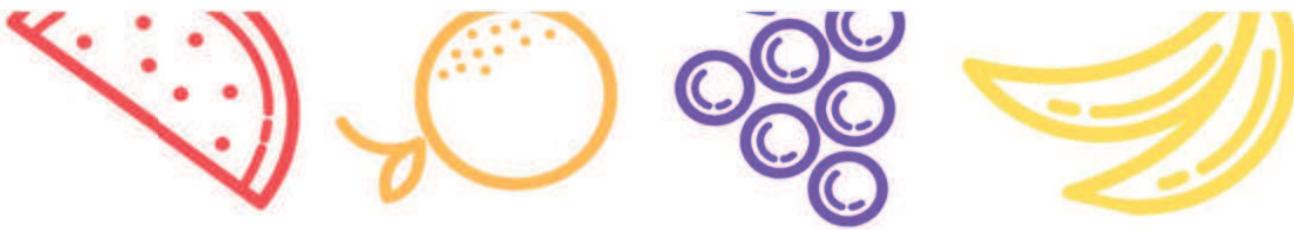
- je zdrojem JEDNODUCHÉHO SACHARIDU = cukru
- je zdrojem ROZPUSTNÉ VLÁKNINY (pektin), ale i NEROZPUSTNÉ („slupky“)
- je zdrojem širokého spektra VITAMINŮ a ANTIOXIDANTŮ – důležitých pro boj s volnými radikály

MNOŽSTVÍ:

- 1-2 ks za den (cca 150 – 200 g) - nemělo by být přijímáno na úkor zeleniny - té by mělo být 2x více
- pozor toto množství není velký problém překročit (zejména v létě!)



DRUH OVOCE		g	E	B	S	T
Jablko	▼	150	g 382.5	0.6	21.6	0.6
Hruška	▼	140	g 386.4	0.7	21.7	0.6
Hrozný	▼	125	g 361.3	0.9	22.8	0.6
Mango	▼	130	g 377.0	0.8	20.8	0.4
Kiwi	▼	185	g 386.7	1.9	16.8	0.9
Mandarinky	▼	190	g 374.3	1.7	20.1	0.6
Pomeranč	▼	195	g 384.2	1.8	22.8	0.6
Ananas čerstvý	▼	195	g 382.2	0.8	19.7	0.4
Jahody čerstvé	▼	215	g 387.0	1.9	18.9	1.3
Banán	▼	95	g 378.1	0.3	21.9	0.3
Borůvky	▼	135	g 371.3	1.1	19.8	0.9
Meruňky	▼	160	g 382.4	1.6	21.4	0.5
Broskve	▼	175	g 383.3	1.4	21.9	0.4
Nektarinka	▼	250	g 380.0	3.0	20.0	0.3



NÁPOJE

POTŘEBA TEKUTIN

Denní spotřeba tekutin je počítá pro **dospělého**:

→ průměrný **příjem tekutin 30 - 35 ml na 1 kg hmotnosti**.

Tedy pro 70 kg člověka 2,1 - 2,5 l tekutin ($70 \times 0,030 - 70 \times 0,035$).

K pravidelnému doplňování tekutin je nevhodnější čistá voda (= voda obyčejná z kohoutku).

→ Čím méně minerálních látek obsahuje, tím méně zatěžuje organismus, a také tím více dokáže z těla odplavit škodlivin.

→ Nejvíce si při výběru nápojů musíme dát pozor na **sodík, cukr, oxid uhličitý**.

- **Sodík** – vybírejte vody s nízkým obsahem sodíku *do 150 mg/l*. **Sodík zadržuje nadměrně vodu v těle**. To má vliv na krevní tlak a na tvoření otoků. (Na vyšší hmotnost.)
- **Energetická hodnota** – *do 20 kJ/100 ml*. Energetickou hodnotu v nápojích zvyšuje přídavek cukru, který nebývá ve většině nealkoholických nápojů zrovna nízký. Naopak jakákoli ochucená voda (i minerální) obsahuje až okolo 6-11 g cukru na 100 ml. **Potom tedy není problém v 1,5 l vypít**
- **Oxid uhličitý (CO₂)** – vody sycené oxidem uhličitým se nehodí k dlouhodobému pravidelnému pití, jelikož zatěžuje organismus a navíc „bublinky“ maskují pocit žízně, člověk vypije méně, než by bylo třeba. Navíc čím více oxidu uhličitého nápoje obsahují, tím méně mohou být kvalitní (nad 7000 mg/l), jelikož CO₂ dokáže maskovat případné pachutě.

Avšak pokud Vám tato voda (neochucená) nedělá zle a díky tomu, že Vám vyhovuje, jí vypijete 1,5 l denně, je cennější to, že plníte svůj pitný režim. Volte alespoň variantu jemně perlivé.

Ke každodennímu pití jsou nevhodnější pramenité vody (dříve stolní), které obsahují málo rozpuštěných minerálních látek (50 - 500 mg/l).

➤ **Zástupce těchto vod:** Toma, Dobrá voda, Aquila.



Čaje – ovocné, bylinkové, zelené, roiboos

(nejlépe již nesladit cukrem, jde pouze o zvyk):

Kvalitní ovocné čaje dokáží často nahradit slazené limonády a jsou vhodné k celodennímu popíjení.

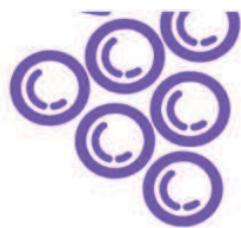
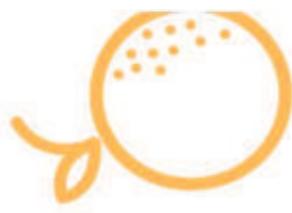
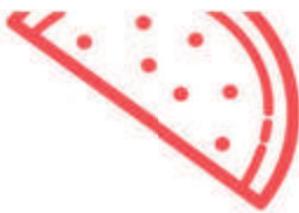
Co se týče bylinkových čajů - doporučuji střídat z důvodu možného návyku na určité bylinky.

Džusy – vybírejte 100% džusy lisované za studena, bez přidaného cukru a konzervačních látek (ne nektary)

- vhodné je tyto džusy ředit 1:3 dílům vody.

* **doporučuji džusy nepít mezi jednotlivými chody místo vody**, dochází poté k neustálému zvyšování hladiny glykémie a chutím na další sladké (nebo maskují pocit hladu, jelikož energii dodávají, ale bohužel bez potřebných jiných živin např. bílkoviny - takže by džus samotný neměl nahrazovat např. odpolední svačinky)

- raději ho zařadit místo ovoce u dopolední svačinky
- jelikož počítejte s tím, že obsah cukru je okolo 10 -12 g na 100 ml, tedy tím pádem dodávají i nezanedbatelné množství energie (190 - 230 kJ na 100 ml)



* značka ideál jsou **fresh džusy**, které si sami vyrobíte (namíchat např. mrkev + jablko + pomeranč)



VYHÝBAT SE:

- obecně **nutričně chudým potravinám**, které nezasystí a nedodají tělu potřebné a kvalitní živiny
 - naopak jsou zdrojem převážně jednoduchého sacharidu či ve spojení s tukem, či s vysokým obsahem soli, a dále přibarvovaným potravinám
 - **bílému pšeničnému pečivu, knedlíkům** (nutričně chudé potraviny, neobsahují vlákninu a nezasystí)
 - **slazeným nápojům** (sirupy, limonády, minerální ochucené vody, kofeinové nápoje, tonic)
 - **oplatkám, sušenkám, buchtám, čokoládám** (s nízkým zastoupením kakaa pod 70 %), **čokoládovým tyčinkám a bonbonům** a dále **polevám a náplním**
- zejména z důvodu obsahu nasyčených kyselin z palmového či kokosového tuku nebo ztuženým rostlinným tukům, které obsahují transmastné kyseliny a současně vysokému množství cukru = koncentrovaná energie
- máslu, sádli, škvarkům
 - tučným mléčným výrobkům - smetany, Nivy, Hermelín, smetanové jogurty, šlehačka
 - tučnejším druhům mas, uzeninám a masným výrobkům - slanina, suché trvanlivé salámy, páry, klobásy, paštiky, konzervované druhy masa, šunky s nízkým podílem masa
 - pochutinám typu chipsy, slané oříšky
 - trvanlivému slanému pečivu
 - instantním pokrmům (v sáčku)
 - smaženým jídlům a potravinám
 - hladovění a odbývání jednotlivých chodů

Junk Food V's Healthy Food

