

Reformulace přístupu ke konzumaci potravin aneb jak se nepřejídat

PhDr. Iva Málková

www.stob.cz

malkova@stob.cz



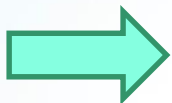
Obsah přednášky

- Význam výživy pro zdraví
- Nesmyslné diety, výživové směry
- Úprava jídelníčku
- Spouštěče k jídlu navíc
- Všímavé jedení
- Jak může pomoci STOB
- Závěr



Význam výživy pro zdraví

- Výživa je nejdůležitějším vnějším faktorem ovlivňujícím naše zdraví
- Výživa ovlivňuje zdraví a následně délku života **až ze 40 %**
- Výživa může působit jako faktor **pozitivní, ale i negativní**



záleží na nás, jak výživou svému zdravotnímu stavu prospějeme nebo ho naopak zhoršíme



Změny v průběhu desetiletí

- **Nejdůležitější změna nutriční:**

Strava energeticky bohatá a nutričně chudá

Nárůst konzumace:

Nasycených tuků

Jednoduchých cukrů

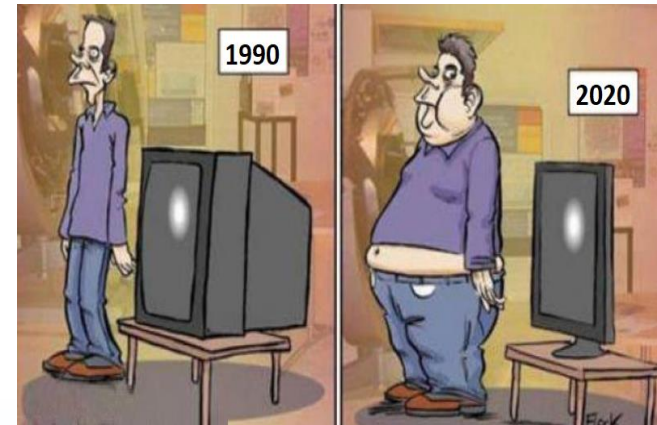
Soli

- **Menší výdej energie - zvýšení „nepohybu“**

- **Nejdůležitější změna psychologická:**

Toxické obezigenní prostředí x tlak na štíhlost

Boom pro obchodníky s hubnutím - držení diet



Nesmyslné diety, výživové směry a další ...

ŽIVINY
ZE STRAVY
NESTAČÍ!

DETOXIKACE!
PRAVIDELNĚ SE
PROČIŠŤUJTE.

TEPLO
NIČÍ
ŽIVINY

PALEO
DIETA

PIJTE
MLÉKO

KÁVA
ZAKYSELUJE

**RAW
STRAVA**

MLÉKO NE!

ÉČKA
ŠKODLIVÁ CHEMIE

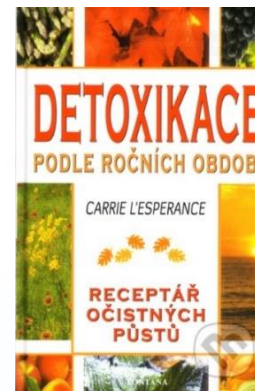
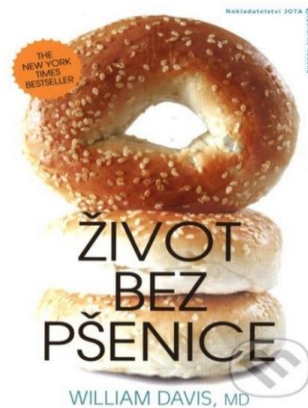
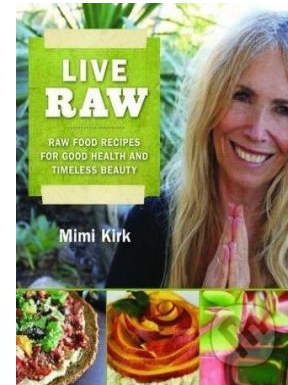
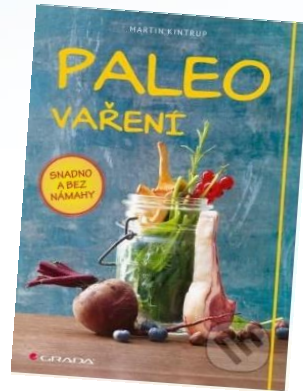
LEPEK
TICHÝ ZABIJÁK?

SLADIDLA
JSOU JED!



Nesmyslné diety, výživové směry a další ...

Syrová strava, paleo, bezlepková...



Neřeší se to podstatné – základní živiny

Negativa nových výživových směrů

Postupné omezování při výběru potravin

Tabu potraviny

- obsahující éčka (aspartam)
- palmový olej
- potraviny s lepkem
- mléčné výrobky
- potraviny co nejsou BIO apod...

Živiny X nic „umělého“ X dovezeného...

Mnohem důležitější pohlížet na potraviny komplexně – sledovat nutriční hodnoty a hlavní složky potraviny.



Výživové údaje	na 100 g/100 ml
Energetická hodnota	kJ/kcal
Tuky	g
<i>z toho</i>	
- nasycené mastné kyseliny	g
Sacharidy	g
<i>z toho</i>	
- cukry	g
Bílkoviny	g
Sůl	g

Držení nevhodných diet je velkým stresorem

V kognitivní oblasti

- Život dělí na **buď / anebo** – černobílé myšlení
- Jídlo dělí na „**zdravé**“ a „**nezdravé**“, přičemž to „nezdravé“ odmítá.
 - Pokud nějakým takovým „zhřeší“, pak se přejí v pocitu, že je vše ztraceno, po malém vybočení přijde přejídání

V emoční oblasti

- Naučená bezmocnost – zkouší to stále stejně, jen obsah diety je jiný
- Jídlo neslouží k **uspokojení** fyziologických **potřeb**, ale **emočních**

Žijeme v době přebytku, nevíme si s tím rady

- PPP - Anorexie, bulimie, obezita

Nová onemocnění:

- záchvatovitá přejídání
- uždibování
- noční přejídání
- **ortorexie**



Božská mana

Tlak ze strany médií

- **Mana** – božský koktejl expanduje do světa
- Neotravujte se žvýkáním, sosejte koktejl vyrobený ze stoprocentně superzdravých superpotravin



Před 30 lety amarouny – sci-fi



Nutričně super ale??

Rychlé změny



Řešením reformulace

Pomalá změna návyků

Trvalá změna návyku ➡ pozitivní emoce ➡ pomalé kroky



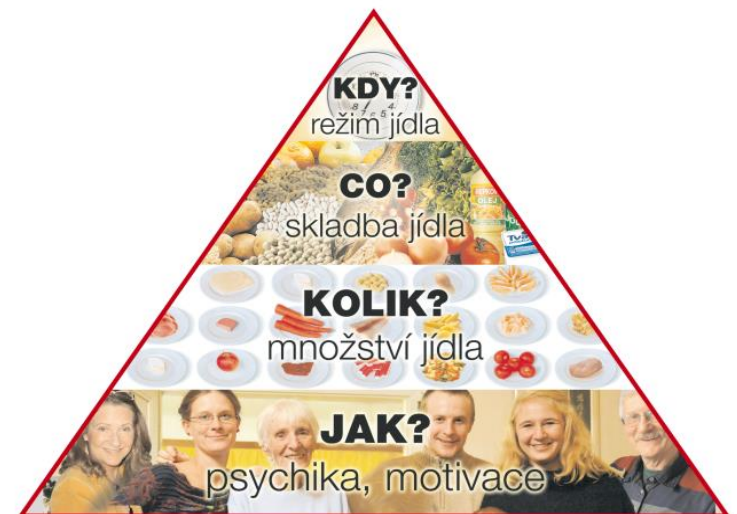
Zdravý přístup

Jak by to mělo být

Zdravý způsob stravování je takový, který dodá:

- potřebnou energii - **kolik**
- vhodný poměr živin - **co**
- ve vyváženém rozdělení v průběhu celého dne - **kdy**

To vše ve vazbě na individuální potřeby, ne dieta,
ale **životní styl daného jedince.**



Doporučení při redukci váhy

Jídelníček optimální poměr živin

Doporučení při redukci váhy

6 000 – 8 000 kJ

30 % energie z **tuků**

40-50 % energie ze **sacharidů**

20-30 % energie z **bílkovin**

Řešení

- Vyrábět **nutričně výhodnější potraviny** budou vyhovovat sensoricky, nebudou se označovat za „superzdravé“



Jídelníček z pohledu STOBu

- **chuťové preference** – klient si sestavuje jídelníček sám s naší pomocí
- příjemné **udržitelné chování**
- **žádné potraviny nejsou zakázané** (časté a příležitostné)
- **pozvolná změna návyků**
- ne jídlo samo způsobuje obezitu, ale reakce hubnouceho na „hříšné jídlo“
- zhublý člověk se nemůže chovat jako člověk, který nikdy s váhou problémy neměl



Úprava jídelníčku – vynechám, nahradím, reformuluji

Vynechám potravinu

Snížíme-li denně příjem o 2 000 kJ, týdně to bude 14 000 kJ, tj. **zhubnutí 0,5 kg týdně.**

2 000 kJ:

100 g klobásy nebo salámu

100 g oříšků

1 litr limonády nebo džusu

100 g sušenek

kus dortu

lahev vína



Nahradím

Místo salámu si dejte libovou šunku
– ušetříte 36 g tuku a 16 g SAFA



salám Vysočina 100 g
= 38 g tuku (z toho 17 g SAFA)



šunka libová 100 g
= 2 g tuku (z toho 1 g SAFA)

SAFA = nasycené mastné kyseliny

Místo nivy si dejte olomoucké tvarůžky
– ušetříte 27 g tuku a 19 g SAFA



niva 100 g
= 28 g tuku (z toho 19 g SAFA)



olomoucké tvarůžky 100 g
= 0,5 g tuku (z toho 0,2 g SAFA)

SAFA = nasycené mastné kyseliny

Místo máslového dortu si dejte piškotový dort s ovocem
– ušetříte 24 g tuku a 17 g SAFA



máslový dort s krémem 150 g
= 26 g tuku (z toho 18 g SAFA)



piškotový dort s ovocem 150 g
= 2 g tuku (z toho 1 g SAFA)

SAFA = nasycené mastné kyseliny

Kuře ala kachna

1 600 kJ



Pečená kachna

3 820 kJ



Bramborák s drůbežím masem
1 100 kJ



Bramborák s uzeným masem
2 900 kJ



Svíčkové řezy na zelenině
1140 kJ



Svíčková na smetaně
2850 kJ



Tvarohové knedlíky s jah. pyré
1480 kJ



Kynuté švestkové knedlíky
3100 kJ



Reformulace



Co jím, jak jím a proč jím

Řešení obezity z pohledu nutriční – **co jím**

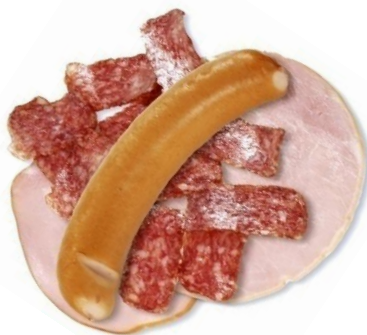
- **nutričně výhodnější potraviny**, které budou vyhovovat sensoricky stejně jako klasické.
 - reformulace potravin

Řešení obezity z pohledu psychologa

Proč jím – toxické obezigenní prostředí, emoční jedení

Jak jím – dbát na správné množství

Toxické prostředí, vnější spouštěče

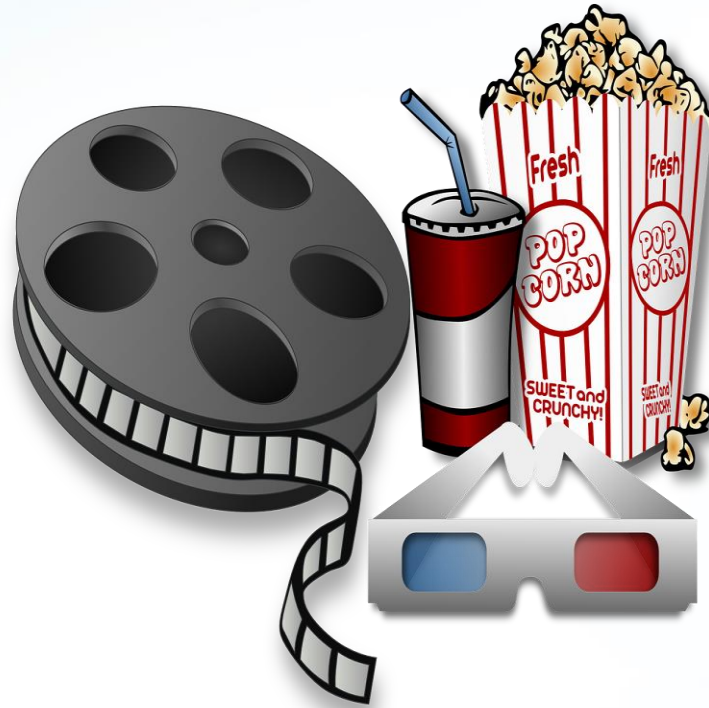


www.stob.cz

Hubněte zdravě a natrvalo



Toxické prostředí



Toxické prostředí

Jak na spouštěče

Identifikovat
spouštěč

odstranit

Omezit



Ukládejte mimo dosah



Naučit se na spouštěč reagovat jinak – na talíř rovnou **menší porce**

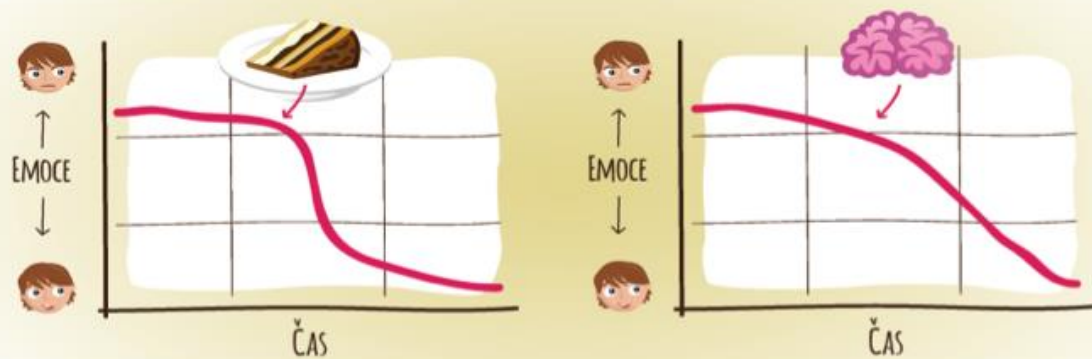
www.stob.cz

Hubněte zdravě a natrvalo



Vnitřní spouštěče emoce

Pokles napětí pomocí jídla



Jídlo navíc – psychologický aspekt

Proč jí - toxické prostředí
nevhodné emoce

Jak jí - všímavé jedení



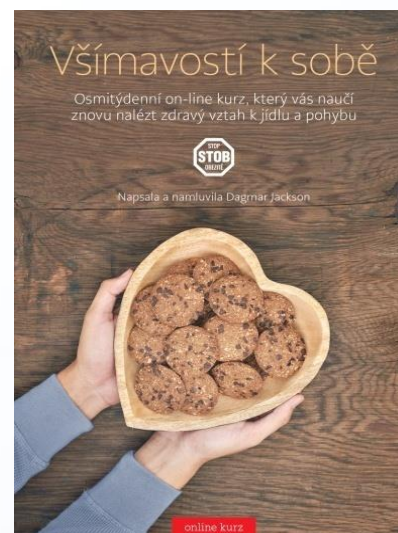
Všímavé jedení - nácvik

Lidé s obezitou se chovají při jídle jinak než lidé s normální hmotností

- Jedí rychleji.
- Nabírají si jídlo, i když mají ještě plnou pusť.
- S jídlem spojují další aktivity.
- **Nácvik všímavého jedení - webinář, on line kurz, www.stob.cz**
 - Zvyšuje citlivost k nasycení
 - Přirozeně si vybírají kvalitnější potraviny



www.stob.cz



Hubněte zdravě a natrvalo



Jak může pomoci STOB



Jak může pomoci STOB – pomůcky, materiály



Nakupujeme s rozumem, vaříme s chutí



Nakupujeme s rozumem

- jak nakoupit
- jak uvařit
- porce právě pro vás

1. potravinová skupina

Maso, drůbež, uzeniny, ryby a rybí výrobky

Maso je pro lidský organismus důležitým zdrojem bílkovin. I při hubnutí je důležité přijímat živočišné bílkoviny, a to zejména ty, které nejsou vázané na živočišné tuky (doporučuje se zvýšit příjem bílkovin ze živočišných a rostlinných zdrojů v poměru 1:1). To znamená, že je velmi důležité soustředit se na masa libová a konzumovat méně tučnou drůbež (nejoblíbenější je kuře) a ryby. V naší republice se nejčastěji konzumuje (sestupně podle objemu spotřeby) maso vepřové, drůbeží (především kuřecí) a hovězí. Spotřeba ostatních druhů masa (telecí, králíci, koňské, skopové, kozí, jehněčí a zvěřina) je velmi nízká. Zcela ojediněle se můžeme setkat s masem pštrosím a klokaním.

Masné výrobky, zejména uzeniny, jsou většinou z nutričního hlediska méně vhodné než libová masa, protože většina jich má vysoký obsah tuku a soli.

Spotřeba rybího masa je nízká a vzhledem k jeho vysoké nutriční hodnotě by se měla zvýšit.

3. potravinová skupina

Mléko a mléčné výrobky, rostlinné nápoje (rostlinná „mléka“)

Mléčné výrobky jsou při hubnutí velkými pomocníky, proto je rozebereme podrobněji než ostatní kategorie potravin. Dokáží při nízké energetické hodnotě dodat našemu tělu velké množství bílkovin a vápníku a kysané produkty pomáhají díky probiotikům zkvalitnit střevní mikroflóru. Během dne je výhodné konzumovat výrobky z různých skupin. Doporučuje se sklenice mléka, jeden kysaný mléčný výrobek (zdroj probiotik) a plátek sýra nebo porce tvarohu (bohatý zdroj vápníku a bílkovin).

5. potravinová skupina

Alternativy masa a dalších živočišných výrobků

Důvody pro konzumaci menšího množství masa nebo pro jeho úplné vyloučení ze stravy jsou dány vztahem ke zvířatům, snahou o ochranu životního prostředí nebo údajnými pozitivními vlivy na zdraví člověka. Jako náhrady masa mohou sloužit různé potraviny, ale jejich složení nikdy nezajistí dostatečný příjem živin, jejichž zdrojem je maso, a navíc nesplňují sensorické

2. potravinová skupina

Vejsce a výrobky z vajec

Názvem vejce rozumíme pouze vejce slepičí, ostatní druhy vajec musí být označeny názvem ptáka, od kterého pocházejí (vejce křepelčí, perliččí, krůtí, pštrosí, kachní, husí). Vejce jsou oblíbenou součástí jídelníčku v českých zemích již několik století. V jejich spotřebě stále zaujímáme přední místo ve světě, i když se v minulých letech snížila na 238 kusů na obyvatele za rok (poslední statistický údaj z roku 2009). Vzhledem k tomu a také ke skutečnosti, že příjem cholesterolu se v současné době pro zdravého člověka nepovažuje již za tak rizikový, bylo v inovovaných Výživových doporučeních Společnosti pro výživu vynecháno doporučení ke snížení spotřeby vajec. Ta by u zdravých lidí neměla být vyšší než jedno až dvě vejce denně.

4. potravinová skupina

Sýry

Sýry jsou důležitou součástí jídelníčku i při hubnutí, třebaže mnoho druhů obsahuje vysoké procento tuku. U sýrů platí stoprocentně vše s mírou – rozhodně není vhodné si například nakrájet na kostičky sýr k televizi, kdy často zkonzumujeme více než 100 gramů, což představuje energetickou hodnotu celého hlavního pokrmu. U sýrů je třeba pečlivě vybírat, protože množství tuku se pohybuje od 1 g u syrečků či 5 g u cottage přes 10–26 g u eidamu dle tučnosti, 30 g u ementalu, čedaru, goudy či nivy až k 50 g tuku u mascarpone na 100gramovou porci.

Energetické hodnoty sýrů a množství gramů tuku se vztahuje ke 100 g potraviny.



EH 560 kJ, T 1 g EH 440 kJ, T 5 g EH 940 kJ, T 10 g EH 990 kJ, T 11 g EH 1100 kJ, T 16 g

6. potravinová skupina

Tuky

Tuky mají vysokou energetickou hodnotu zhruba 38 kJ/g (více než dvojnásobnou oproti bílkovinám a sacharidům), ale mají malou sytič schopnost. Slouží tedy jako zdroj energie, ale obsahují i složky, které jsou pro náš organismus nezbytné (esenciální mastné kyseliny). O tucích opět platí složany „vše s mírou“ a „kvalita nad kvantitu“. Tuky jsou v naší výživě důležité, ale

Roztírejte vhodný tuk na pečivu důkladně, aby bylo pokryto jen tenkou vrstvou. Pokud si chleba namažete máslem či tencem, ušetříte polovinu tuku.



20g másla (16g tuku)



20g tuku Flora light (6g tuku)



10g másla (8g tuku)



10g tuku Flora light (3g tuku)

přijmete o polovinu tuku méně



1200 kJ
120g, T 21g

=

1200 kJ
1200g, T 0g



Jestliže si u televize nemůžete odpustit slané zobání, připravte si nutričně a kaloricky výhodnější talířek.



50g hermelínu (700 kJ)
+ 50g nivý (700 kJ)

1400 kJ
=



100g šmakouna Mexico (280 kJ)
+ 25g jerky (280 kJ)
+ 50g eidamu 20% (450 kJ)
+ 50g tvarůžků (290 kJ)
+ 100g rajčat (100 kJ)



Jeden žloutek má stejnou energetickou hodnotu jako bílky z 3 a půl vajec.

HOVĚZÍ NA ČESNEKU S BRAMBOROVÝM KNEDLÍKEM A DUŠENÝM ŠPENÁTEM

2720 kJ B 50g, T 17g, S 71g

600 g hovězího zadního
40 g anglické slaniny
500 g brambor
800 g mražených špenátových listů
80 g cibule
1 vejce
20 ml smetany ke šlehání
200 g hrubé mouky
20 g hladké mouky
12 g másla
sól, pepř, česnek

1570 kJ B 37g, T 7g, S 39g

450 g hovězího zadního
250 g brambor
1000 g mražených špenátových listů
60 g cibule
1/2 vejce
20 ml polotučného mléka
100 g hrubé mouky
sól, pepř, česnek



980 kJ



110 kJ



1230 kJ



400 kJ

Varianta 1



Hovězí na česneku, šťáva
Omytý kus masa osolíme, opepříme, potřeme prolisovaným česnekem a vložíme do pekáče společně s na plátky nakrájenou cibulí a slaninou a podlijeme vodou. Vložíme do rozehřáté trouby a pečeme doměkka při teplotě 180° C cca 2 hodiny dle velikosti masa. V průběhu pečení podléváme a obracíme. Po dopečení slijeme výpek do pánvičky a zředíme na tuk. Zaprášíme hladkou moukou, osmahneme a zalijeme vývarem (vodou), rozmícháme a krátce provaříme. Hotovou šťávu dochutíme solí, pepřem, česnekem a plecedíme.

Bramborové knedlíky

Brambory uvařené ve slupce necháme vychladnout, obopeme a nastroujeme najemno. Přidáme vejce, hrubou mouku a sůl. Vypracujeme těsto, vytvarujeme valečky o průměru 5 cm a vaříme v osolené vodě cca 25 minut.

Špenát

Mražený listový špenát zprudka orestujeme na másle, přidáme prolisovaný česnek, osolíme, opepříme a zjemníme smetanou.

Varianta 2



Hovězí na česneku, šťáva
Snížíme množství masa, vynecháme slaninu a výpek nezahříváme moukou.



600 kJ



30 kJ



630 kJ



310 kJ

Bramborové knedlíky

Při přípravě knedlíků postupujeme stejným způsobem, pouze snižujeme celkové množství knedlíků.

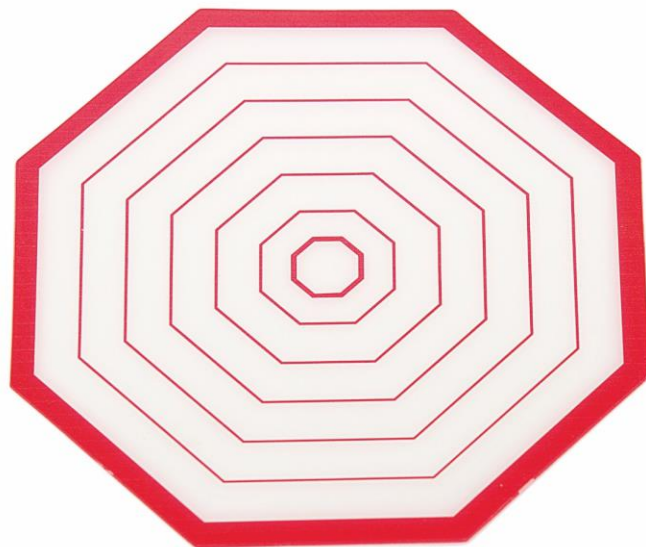
Špenát

Při přípravě špenátu nepoužijeme máslo a špenát podusíme na troše vody, smetanu nahradíme mlékem.

Suroviny na jednu porci	varianta 1		varianta 2	
	g/ml	kJ	g/ml	kJ
Maso a omáčka				
anglická slanina	10	160	-	-
cibule	20	40	15	30
mouka hladká	5	70	-	-
Příloha				
olej	10	370	5	190
brambory	125	410	65	220
vejce	15	90	7	40
mouka hrubá	50	740	25	370
Zelenina				
špenátové listy mražené	200	240	250	300
másko	3	90	-	-
smetana ke šlehání	5	70	-	-
mléko polotučné	-	-	5	10
Celkem		2730		1570



Měřítko pro odhad porcí



Odhad porcí

CHLEB, PEČIVO



chleb toastový světlý
20 g 200 kJ



chleb toastový tmavý
20 g 200 kJ



kaiserka 50 g 550 kJ



cornspitz 60 g 600 kJ



dalašnek 70 g 800 kJ



ciabatta 90 g 1000 kJ



chleb celozrný
60 g 500 kJ



celozrný diet line
45 g 300 kJ



tortilla 40 g 550 kJ



pita chleba
80 g 900 kJ



chlebiček kukuřičný
10 g 150 kJ



chlebiček pšeničný
10 g 150 kJ



chlebiček rýžový
10 g 150 kJ



knackebrot vasa
12 g 150 kJ



bagetka celozrná racionální
12 g 200 kJ

282



croissant čokoládový
55 g 1200 kJ



babovka
20 g 400 kJ



piškotová roláda s křemem
20 g 300 kJ



piškotová roláda s džemem
20 g 200 kJ



jablečný závin
20 g 200 kJ



listový jablečný závin
15 g 250 kJ



tvářohový šáteček
110 g 1700 kJ



štola 60 g 1000 kJ



vánočka 30 g 400 kJ



koblíha 60 g 1100 kJ



tvářohový koláč 80 g 800 kJ



bûchta povidlová
45 g 800 kJ



makovka 90 g 1100 kJ



biskupský chlebiček
30 g 500 kJ



perník 90 g 1600 kJ

SLADKÉ PEČIVO, SLADKÉ PĚKNIKY

283



Talířky

Talířky

Jídelníček na celý den

Zábavně hubnutí pomocí talířků o hodnotě 400 kJ s indexem hubnutí
 Jak si sestavit zdravé a chutné sňdané, svačiny a hlavní jídla
 Příklady jídelníků s ohledem na poměr živin

Vhodně sestavený jídelníček – 15 talířků 6000 kJ

Optimální poměr jednotlivých živin – gramy a procenta z celkového energetického příjmu.
 Bílkoviny 100 g = 30 %, tuky 45 g = 30 %, sacharidy 150 g = 40 %

SNÍDANĚ

Žitný chléb obložený sýrem, šunkou a zeleninou

1 a 1/2

lisovaný chléb žitný 75 g Madeland Fitness 20% 45 g
 kuřečí šunka 55 g kedlubna 165 g

SVAČINA

Tvaroh s jogurtem a jahodami

1

Ovořit tvaroh 140 g jahody 230 g

OBĚD

Těstoviny s kuřečím masem a zeleninou

1 a 1/2

kuřečí prsa 90 g těstoviny vařené 100 g
 mražená zelenina 200 g olej 10 g



Na každém talířku je potravina o hodnotě 400 kJ

PEČIVO - 400 kJ



ZELENINA - 400 kJ



Program krátké intervence

ZMĚNA? PROČ NE.



Chtěli byste se umět správně stravovat?
Chtěli byste získat energii volbou vhodné pohybové aktivity?
Chtěli byste se jednoduše cítit lépe?

Brožury, které vás přivedou
k radostnějšímu životu.



Osobní plány Chci změnu.



Tento osobní plán vám zvýší motivaci k zahájení příjemné změny životního stylu.

Tento osobní plán vám naučí sestavit si vyvážený a chutný jídelníček.

Tento osobní plán vám poradí, jak nenásilně zařadit do života více pohybu.

Tento osobní plán vás naučí, jak zvládat stres a vyhnout se jídlu navíc.



Najdete nás na:
www.stob.cz
www.stobklub.cz



www.stob.cz

Hubněte zdravě a natrvalo



Svépomocné manuály



Svépomocné manuály



E-booky



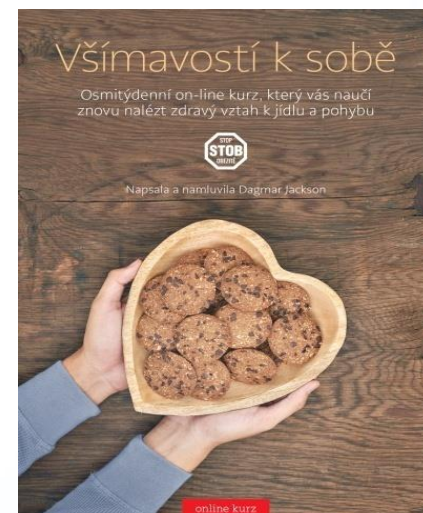
Svačiny



Zdravé mlsání



Emoční jezení



Mindful eating



Kvalitní spánek

Stobklub – komunitní web

Dlouhodobý kontakt pro udržení změny



- Program Sebekoučink pro sestavení jídelníčku a změnu návyků
- Nutričně vyvážené recepty
- Články
- Edukační programy (Výzva 52)
- Blogy, diskuze

Sledujte nás:

Hledat výraz

Zůstat přihlášený [Zaregistrujte se](#) | [Zapomněli jste heslo?](#)

MOJE STRÁNKA SEBEKOUČINK RECEPTY DATABÁZE POTRAVIN ČLÁNKY DISKuze A BLOGY PŘÍBĚHY O HUBNUTÍ STOB

VŠECHNY ČLÁNKY
VÝŽIVA
CVIČENÍ A POHYB
PSYCHIKA
OSTATNÍ

www.stob.cz

STOBklub
Nezůstávejte při hubnutí sami

Dlouhodobý kontakt pro udržení změny



Komunitní web *STOBklub* - 173 500 zapojených uživatelů

Uživatelé programu *Sebekoučink* zhubli dohromady 121 000 kg.



Jak může pomoci STOB – Sebekoučink



www.stob.cz

Hubněte zdravě a natrvalo



Jak může pomoci STOB – Výzva 52



Výzva č.4: Nelením, neseším

UPOZORNĚNÍ: Tato výzva je problémová, nelze za ni získat žádné body.

Anketa

Používáte "proteinové doplňky" (proteinové nápoje, tyčinky apod.)?

- Pravidelně několikrát týdně
- Občas
- Vyzkoušel/a jsem je jen párkrát
- Nepoužívám

Výsledky

HLASOVAT

6 BOŮ DELKEM: 194 **PORADÍ**

[Jak funguje bodování v projektu?](#)

SEBEKOUČKA **DATABÁZE POTRAVIN**

DISKUSE **TECHNICKÁ PODPORA**

Motivační video
vyhlášení Výzvy



Prakticky laděný
blog



Odborně laděný
článek



www.stob.cz

video

Hubněte zdravě a natrvalo



Jak může pomoci STOB – Den zdraví

7. listopadu 2020 vás čeká:

- 10 druhů pohybu
- poradny, odborné služby
- měření, index zdraví
- prodejní výstava s ochutnávkami
- malkova@stob.cz



Co přijde dále?

Zpráva do všech obchodů. Z analýzy stolice je zřejmé, že tomuto člověku lze prodat pouze reformulovanou potravinu do 10 g tuku na kus !!!



Závěr

- K trvalé redukci váhy nevedou laicky šířené diety
- K trvalé redukci váhy vede zlepšování nutričního složení potravin, které vyhovují sensoricky – reformulace potravin
- Je třeba, aby odborníci více přispívali ke zvyšování nutriční gramotnosti spotřebitelů
- Je důležité se zabývat nejen tím, co jíme, ale jak jíme a proč jíme.