



JÍDLO **jako** **VĚDA**

V tuzemských podmínkách působí trochu jako zjevení – se studiem na nejlepších univerzitách světa, mentoringem pod křídly absolutních špiček v oboru a bohatou praxí sahající až ke členům královské rodiny se Markéta Gajdošová může hrdě nazývat top nutriční specialístkou na české scéně. Obecných pouček o jídle se od ní ale nedočkáte. „To správné řešení je velmi individuální pro každého z nás. Jsem si ale jistá, že jakmile se člověk vydá cestou, která ladí s jeho jedinečností, dokáže výrazně podpořit svůj fyzický i mentální potenciál,“ říká.

Připravila ANDREA VOTRUBOVÁ / Foto ARCHIV MARKÉTY GAJDOŠOVÉ

Abychom hned na začátku měli jasno: téma zdravého životního stylu je dnes natolik trendy, že mluvit do výživy si troufá kdekdo. Jak se v tom orientovat?

Lidé dnes výživou intenzivně žijí, protože je to svým způsobem téma pro každého. A faktem je, že výživa je velmi mladý a dynamický vědní obor, který se neustále vyvíjí. V Česku a na Slovensku ale problém spočívá v tom, že samotné výživové poradenství je volná živnost, kterou může dělat prakticky kdokoli, a to i bez akreditace či formálního vzdělání. To podle mě není v pořádku, protože tu nejde jen o obsah talíře, ale i o znalost fungování lidského těla včetně jeho biochemie a dalších přesahů. Člověk bez vzdělání tak může klientovi nevědomky ublížit.

Kdo by měl tedy lidem mluvit do jídla?

Nutriční terapeut nebo nutriční specialista jsou legislativně zakotvené profese, které dávají záruku, že dotyčný absolvoval studium klinické výživy a nutriční terapie, ideálně na lékařské fakultě, a rozumí tak nejen výživě, ale dokáže ji i zasadit do kontextu lidského zdraví. Nicméně ke zneužívání termínů v této profesi dochází neustále, proto je důležité si zkontrolovat, jaké má dotyčný kompetence a jaká byla jeho cesta za vzděláním a praxí.

Ta vaše byla rozhodně nevšední. Proč jste se rozhodla studovat výživu právě v USA?

Nebylo to mým kariérem záměrem. Pocházím z rodiny, která se ve výživě nebo zdravotnictví ani náznakem nepohybuje, a jako mladší jsem třeba netušila, že existuje profese, kterou dnes vykonávám. K výživě jsem se dostala přes vlastní fascinaci tím, co dokáže – že neovlivňuje zdaleka jen fyzickou rovinu zdraví, ale i tu psychickou, což jsem si sama na sobě mnohokrát vyzkoušela. A to bylo něco, co mi v Česku, kde se všechno točilo jen kolem kalorií a dávno překonaných metodik bez jakéhokoli přesahu a souvislostí, chybělo.

Co vám nabídla Amerika?

Nutno říct, že kdyby mi ty nejlepší podmínky nabídla kterákoliv jiná část světa, věřím, že půjdu tam. Ale v mých očích byly tehdy USA nejefektivnější cestou, kterou jsem mohla absolvovat. Chtěla jsem se učit od nejlepších, což je podle mě jediný způsob, jak se tím nejlepším stát. Věděla jsem, že tomu obětuji všechno a udělám absolutní maximum, abych se dostala na nejvyšší odborný level, jakého budu schopná. První etapu studia nutriční terapie jsem tak zahájila na University of Massachusetts v Bostonu a letos dokončuji navazující studium klinické výživy a dietetiky vedoucí k RDN titulu na Florida International University v Miami.

Když srovnáte americké standardy studia s českými, co vám vyjde?

Spousta lidí si představuje studium i život v USA tak, jak ho zná z filmů – pohoda na pláži a americký sen. To je ale na míle vzdálené realitě. Já si z toho období nepamatuju téměř nic jiného než fakultu, klinický svět, konference a laboratoře.

A taky extrémní tlak na výkonnost a precizní výsledky. Velkou výzvou, na niž jsem z českého prostředí nebyla připravená, byla nutnost argumentovat, vysvětlovat, nesouhlasit, obhajovat a mluvit. Pořád.

Zřejmě tu narazíte na přístup vyzdvihující kritické myšlení, jenž u nás zatím není tolik rozšířený.

Ano, a v USA je naopak normou, stejně jako důraz na výzkum, evidence-based přístup a přesah do předmětů, které se v Evropě téměř nevyučují – příkladem může být psychologie výživy, kterou mimo stabilní jádro oboru vnímám jako naprostý základ své práce. Díky tomu mám – troufám si říct na rozdíl od jiných výživářů v Česku – úplně jiné rozhledy a přístup k informacím. Jsem členkou nadnárodních profesních organizací jako Academy of Nutrition and Dietetics nebo Academy for Eating Disorders, a díky tomu mnohdy stojím jako jediná česká výživářka na největších světových konferencích o výživě a svým způsobem tak Česko reprezentuji na mezinárodním poli.

Pak zřejmě také budete mít přehled o nových trendech podložených vědeckými důkazy.

Ano. Jedním z nich je bezpochyby personalizovaná výživa, což je metoda snažící se přizpůsobit jídelníček individuálním potřebám jednotlivce na základě genetických či metabolických faktorů i jeho životosprávy. Jinými slovy to znamená, že co je perfektní pro mě, může být tím nejhorším řešením pro vás. Pokud s tím ale umíte pracovat, může výživa sloužit jako prostředek k naplnění vašeho potenciálu. Ať už to znamená, že potřebujete formovat postavu, dobře fungovat, či podávat profesionální sportovní nebo mentální výkon.

Jak tohle výživa dokáže ovlivnit?

Pokud ji nebereme jenom jako otázku kalorií, ale pracujeme s její kvalitativní rovinou, zjistíme, že ve výživě všechno souvisí se vším. Například hormonální rovina, na niž má skladba jídelníčku obrovský vliv, souvisí s naším metabolismem, ten zase s dostupností energie, kterou pak můžeme využít na cokoli. Mohli bychom tu pak stavět nekonečný řetězec, jak to, co jíme, ovlivní kvalitu našeho spánku a potažmo regeneraci a ta zase mentální soustředěnost v dalším dni. Mimochodem, hodně se dnes mluví o mikrobiomu a jeho důležitosti pro zdraví. Výzkum přitom ukázal, že mikrobiom ovlivňuje nejenom trávení a imunitu, ale dokonce i náladu a mentální zdraví.

Kdyby se tedy člověk toužil posunout na jinou úroveň své výživy, jak zjistí, co je pro něj nejlepší?

V první řadě záleží, jaké má cíle a k čemu potřebuje výživu využít – jestli například k rekonpozici postavy, sportovním výkonům nebo zvýšení své energie pro mentální práci. Abychom našli společně odpověď, je potřeba dokonale poznat život dotyčného, což zahrnuje i oblasti s výživou na první pohled nesouvisející. Třeba jaké je jeho životní tempo nebo jak probíhá jeho den. Důležitou součástí jsou i výsledky krevních testů a vůbec tvrdá data, která představují jakýsi report těla, jak na tom daný člověk je.

Chtěla jsem se učit od nejlepších, což je podle mě jediný způsob, jak se tím nejlepším stát. V mém oboru tento set-up nabízí USA. Kdyby mi ty správné podmínky nabídla kterákoliv jiná část světa, půjdu tam.



Mám ovšem pocit, že lidé chodí za výživovým terapeutem teprve v momentě, kdy mají problém.

Bohužel to tak je a je škoda, že nad tím lidé takhle přemýšlí. Protože správný nutriční terapeut, který rozumí tomu, co dělá, by měl umět váš režim upgradovat úplně kdykoli. I v momentě, kdy máte pocit, že žádný problém neřešíte, jenom se prostě chcete cítit líp a mít víc energie a nebudit se každý den unavení, neřešit výkyvy energie a chutí. Na to si totiž relativně snadno zvykneme, když jedeme v nějakém stereotypu. A pak přijde někdo, kdo vám ukáže úplně jiný pohled a vy ho zkusíte a zjistíte, že fungujete daleko líp.

Co jsou největší aha momenty, které s vámi klienti zažívají?

Lidé často žijí ve stereotypní domněnce, že zdravě jíst znamená se v jídle omezovat a jíst méně. Ale pak zjistí, že to je většinou naopak a že na to, aby měli výsledky, často potřebují příjem potravy ještě mnohem vyšší, než si mysleli. Protože teprve tehdy, když tělu přidáváte chybějící živiny, začne správně odpovídat na vaše očekávání.

Bylo mi ctí a nádhernou profesní výzvou, když jsem se stala nutričním konzultantem členům královské rodiny – ne britské – během delšího období spojeného s jejich návštěvou v Praze.

Jaké další chyby lidé často dělají?

Můžeme začít už tím, co vidíme v supermarketu, kde je většina potravin ve formě průmyslově zpracovaných produktů. Od ovesných vloček, které prošly mírným zpracováním, přes instantní kaše až po ultra průmyslově zpracované potraviny typu fast foodu a uzenin se všemi aditivami, éčky a konzervanty. V době, kdy všichni spěchají a potřebují rychlou energii, jsou takové věci vděčným kompromisem. Jenže jakkoli rychle se

dostaneme s energií nahoru, z výživového hlediska jde často o nutričně prázdnou potravinu nemající s původním zdrojem plným živin, po nichž naše tělo prahne, nic společného. Což je ostatně známý paradox obezity, kdy jsou lidé z hlediska nutriční vyváženosti prakticky podvyživení.

Právě tloušťka a hubenost často souvisí s poruchami příjmu potravy. Pokud vím, je tohle téma jednou z vašich specializací. Co to zahrnuje?

Psychologie výživy je moje srdcové téma, a to úzce souvisí s tím, že jsem pro své specializace zvolila právě poruchy příjmu potravy a sportovní výživu. Všichni fungujeme v určitých stravovacích vzorcích a přesvědčeni, s nimiž jsme vyrůstali. Když jsou tyto vzorce nějakým způsobem narušené, přichází ke slovu poruchy příjmu potravy. Pak je ideálním řešením kooperace psychologa, nutričního specialisty a lékaře. Ale obecně je nepsaným cílem výživy stav, kdy se stravujete intuitivně a posloucháte své tělo a jeho zprávy, které k vám vysílá, a umíte dokonale naplňovat jeho potřeby, aniž byste potřebovali externí vedení nebo plán.

To je celkem výzva. Existuje nějaké vodítko?

Pomůckou, jak dosáhnout pestrosti na talíři, jež zaručí široké spektrum mikroživin, je třeba duhová dieta. Když si vezmete zeleninu, fakt, že každý její druh má trochu jinou barvu, znamená z hlediska antioxidantů i jiný druh živin. A čím víc barev dostanete na talíř, tím víc tam dostanete i vitamínů, minerálů či stopových prvků.

Jak s intuitivním stravováním pomáháte svým klientům?

Všichni naši klienti mají společný jmenovatel: chtějí jednou provždy vyřešit svou výživu, dosáhnout skrze ní maximálního naplnění vlastního potenciálu. A mým cílem je, abych pro ně byla tím posledním poradcem, kterého budou kdy potřebovat.

Prý jste s výživou radila i jedné královské rodině.

Jsem v tomto směru svázaná přísnou profesní mlčenlivostí a NDA, ale ano, bylo mi ctí a nádhernou profesní výzvou, když jsem se stala nutričním konzultantem členům královské rodiny – ne britské (smích) – během delšího období spojeného s jejich návštěvou v Praze. Měla jsem na starosti jejich kompletní nutriční režim zasazený do programu, od pravidelných konzultací přes dohled nad samotnými stravovacími plány až po komunikaci s šéfkuchaři a wellness manažery.

Aktuálně v rámci své kariéry v oblasti výživového poradenství vedete pod značkou MG svůj nutriční tým a také jste přinesla na trh vlastní řadu produktů od proteinových tyčinek po ořechová másla. Jaké máte do budoucna ambice?

Mojí filozofií je strategicky posouvat kvalitu výživy co nejdál to bude možné. Ostatně i proto jsem šla studovat do USA, abych tamní know-how přinesla sem k nám, kde je to potřeba. Stejně přistupuji i ke svým dvěma oblastem podnikání, jež chci dál rozvíjet. ■