

Začátek roku je pro posilovny a fitcentra obdobím, kdy pravidelně prodají největší počet permanentek. Novoroční předsevzetí zhubnout přiláká v lednu až o třetinu víc zákazníků. Podle zkušeností ale u pravidelného cvičení vydrží nanejvýš pětina z nich.



# Začarováný kruh diet

**Časté či radikální diety bývají podle odborníků spíše neefektivní a mohou vést k problémům. Proč se tolik lidí opakovaně dopouští stejných chyb? Jaká jsou rizika chronického „dietování“? O udržitelném hubnutí a zdravém vztahu k jídlu hovoří nutriční terapeutka **MARKÉTA GAJDOŠOVÁ (26)**.**

■ **Jaké máte zkušenosti s hubnutím na začátku roku?**

Leden bývá v našem oboru často tím nehektičtějším obdobím. Mnoho lidí ho vnímá jako symbolický mezník, kdy je potřeba najednou zásadně změnit svůj životní styl a vrhnout se do všeho po hlavě. Podobná vlna přichází i začátkem léta, kdy se lidé snaží hubnout do plavek. Jsem však věčným advokátem toho, že otázku hubnutí a výživy je potřeba řešit komplexně. Naším hlavním cílem by nemělo být jen redukovat hmotnost nebo vizuálně měnit své tělo. Výživa je nezbytná pro celkové zdraví a vitalitu. Estetická stránka by měla být spíše při-

rozeným důsledkem toho, že tělo funguje správně a je v rovnováze.

■ **Můžeme své tělo ničit nevhodným jídlom?**

Z určitého pohledu ano. Jak dnes vypadá průměrný jídelníček? Často vidím, že lidé konzumují nadměrné množství průmyslově zpracovaných potravin. Je to důsledkem moderního životního stylu. Honíme se, na nic nemáme čas a nevěnujeme dostatek pozornosti tomu, co skutečně jíme. Mám jednu krásnou pomůcku, která se hodí při nákupu v supermarketu. Většinu v košíku by měly tvořit základní, plnohodnotné potraviny, u nichž nutně nepotřebujete

číst etiketu – jako jablko, kuřecí maso nebo oříšky. Ty by měly tvořit hlavní část našeho jídelníčku. Průmyslově zpracované produkty, často s dlouhými seznamy složek, z nichž mnohé sotva dokážeme vyslovit, by měly být jen občasným doplňkem. V dnešní době však často místo skutečných potravin konzumujeme spíše produkty. Ty sice mohou být energeticky bohaté a mnohdy kaloricky až vystřelené do stropu, ale jejich nutriční hodnota – obsah vitaminů, minerálů, antioxidantů, vlákniny a kvalitních makroživin – je často výrazně podprůměrná. Naše strava je sice často kaloricky bohatá, ale nutričně chudá, což se negativně odráží na našem zdraví.

■ **Momentálně jste v Americe, kde se dlouhodobě potýkáte s rostoucími počty případů obezity a nadváhy. Jak byste porovnal situaci ohledně obezity tam a v Česku?**

Je pravda, že při zmínce o stravování ve Spojených státech si mnoho lidí představí fastfoody a stereotypní „filmový“ obraz Ameriky. Sama jsem v USA strávila hodně času, problematiku výživy jsem zde studovala na dvou univerzitách, a měla jsem tak možnost poznat stravovací návyky napříč různými společenskými vrstvami a komu-

nitami. Právě na základě této zkušenosti bych rozhodně neřekla, že je situace v USA horší než v Česku – z pohledu obezity a celkové výživové problematiky bych dokonce někdy označila situaci v Česku za kritičtější. Obezita a související problémy jsou však dnes celosvětovým fenoménem. Statistické ukazatele obezity rostou téměř lineárně rok od roku. Ale to je pouze jeden dílek složité skládky. S tímto trendem souvisí i další problémy, jako je nárůst poruch příjmu potravy, civilizačních onemocnění a dalších zdravotních komplikací, jejichž příčina je ve špatném životním stylu a stravování.

### ■ Často mluvíte o intuitivním stravování. Co si pod tím mám představit?

Intuitivní stravování je paradoxně, i když to zní velmi přirozeně, samostatný přístup ke stravování, který má svá pravidla a metodiky. V jádru však představuje nejvíce přirozenější, nejfunkčnější a neadaptivnější způsob stravování. Takový, s nímž bychom se ideálně měli narodit. Pokud by do něj nezasáhly negativní vnější vlivy, mohli bychom na této bázi efektivně fungovat po celý život. Podstata intuitivního stravování spočívá v tom, že tělo si samo reguluje, co, kdy a v jakém množství potřebuje. My na to pak reagujeme tím, že mu dáváme kvalitní a vyváženou stravu. Jde o harmonickou symbiózu mezi tělem a myslí, kde jídlo není řízeno externími pravidly, ale přirozenou reakcí na naše tělesné signály. Problém však nastává už v raném věku, kdy onu schopnost přirozeného intuitivního stravování často ztrácíme vlivem zásahů z okolí – například rodinných vzorců, pravidel nebo



▲ Většinu potravin v nákupním košíku by měly tvořit základní, plnohodnotné potraviny, u nichž vlastně není nutné číst etiketu. Především ovoce, zelenina, libové maso... „Průmyslově zpracované produkty, často s dlouhými seznamy složek, z nichž mnohé sotva dokážeme vyslovit, by měly být jen občasným doplňkem,“ tvrdí nutriční terapeutka Markéta Gajdošová.

nevhodného přístupu ke stravování, které nám mohou být vštěpovány už od dětství. Tím dochází k narušení přirozeného vztahu k jídlu a schopnosti těla naslouchat.

### ■ Máte příklad?

Snad všichni si vybaví poznámky typu „Neodejdeš od stolu, dokud to nesníš.“ Taková slova se mohou zdát nevinná, ale formují narušené stravovací vzorce už od dět-

## „Dobré je naučit se naslouchat tělu.“

ství. K tomu se přidávají vlivy okolí – ať už jde o sociální síť, jež nám neustále ukazuje, co „bychom měli“ jíst nebo jak vypadat, nebo o příklady z reálného života, které si nevědomky přisvojíme a začneme je považovat za normu. Dalším faktorem je naše

moderní, uspěchaná doba, jež nás odvádí od vědomého přístupu k jídlu. Často jíme u obrazovek, řešíme něco na mobilu, děláme více věcí najednou nebo večeríme ve spěchu mezi povinnostmi. To vše nám brání věnovat jídlu dostatečnou pozornost, naslouchat signálům těla, což ještě více oslabuje náš přirozený vztah k jídlu.

### ✖ Takže stres a spěch mají výrazný negativní dopad na naše trávení.

Ano, představte si, že mozku trvá přibližně 30 minut, než správně vyhodnotí signál sytosti a rozhodne, zda jídlo bylo dostačující. Pokud ale do sebe oběd naházíme ve spěchu během 10 minut, naše hormonální regulace se dostává do chaosu. Tělo nemá čas správně reagovat, což může vést k přejídání, nebo naopak k nedostatečnému příjmu živin. Právě kvůli stresu a spěchu je návrat k intuitivnímu stravování pro mnoho lidí velmi náročný. Obnovit tento přirozený vztah k jídlu často vyžaduje cílenou práci – naučit se znovu naslouchat tělu, rozpoznávat signály sytosti a potřeby, a vědomě na ně reagovat. Chce to čas, trpělivost a ochotu měnit zažité návyky, které nám brání v propojení s vlastním tělem.

### ■ Často hubneme opakovaně. Po jednom neúspěšném pokusu následuje další. Jak chronické diety ovlivňují naše zdraví?

Chronické diety mají negativní dopady na několika úrovních. Na metabolické úrovni může opakované podhodnocování stravy zpomalit metabolismus, protože tělo se přizpůsobí nízkému příjmu energie a funguje úsporněji. Většina lidí vám po mnoha letech, kdy zkoušejí různé diety, řekne, že už jejich tělo ani na nic nereaguje a že jejich metabolismus funguje pomaleji. A z psy-



„Dietní průmysl každým rokem finančně roste,“ upozorňuje nutriční terapeutka Gajdošová a doplňuje: „Statistiky obezity jasně ukazují, že systém diet nefunguje.“

chologického hlediska vytváří dietování často nezdravý vztah k jídlu a vede k pocitům viny a selhání, když dieta nepřinese trvalé výsledky. Je zajímavé, že dietní průmysl každým rokem finančně roste – společnost do něj investuje stále více peněz. Paradoxně s tím však narůstají i statistiky obezity, což jasně ukazuje, že systém diet nefunguje.

### ■ Máte vysvětlení?

Psychologicky je tento průmysl postaven na pocitu viny a selhání. Nabízí vám řešení, jež ve skutečnosti nepřinese dlouhodobý výsledek. Když dieta selže – což je časté –, člověk si to vyhodnotí jako osobní chybu: „Nezvládl/a jsem to, nevydržel/a jsem to.“ Tento pocit vás pak motivuje k dalším pokusům, často ještě přísnějším a extrémnějším. Všechno je navíc prezentováno způsobem, který sugeruje, že problém je ve vás, nikoliv v samotném systému. Nabízí se „perfektní“ nové řešení, jež tentokrát určitě zabere. Tím se lidé opakovaně zapojují do nefunkčního cyklu, přičemž skutečné problémy, například potřeba změny životního stylu a vztahu k jídlu, zůstávají neřešené. Namísto dlouhodobých změn životního stylu se lidé často vrací ke svým původním návykům, což vede k začarovanému kruhu dalších diet a neúspěchů. Tento problém ukazují i statistiky, podle nichž se 75 až 95 % lidí vrací k původní váze během několika let po dietě, někdy i s nadváhou navíc. Řešení není v rychlých a restriktivních dietách, ale v udržitelných změnách životního stylu, které by měly respektovat potřeby těla i psychiky. To je cesta, jak se vyhnout cyklu nefunkčních pokusů o hubnutí.

### ■ Jak se obvykle začíná roztáčet začarovaný kruh diet a neúspěchů?

Začíná to maličkostmi, jako je například ignorování vlastního pocitu hladu, porovnávání porcí. Ve finále se to pak sčítá dohromady, a může se z toho vytvořit velký problém. Většinou se to bere tak, jako že to není něco špatného. Naopak je to často glorifikováno a podporováno a právě často vnímáno jako možný znak disciplinovanosti a toho, že to je teda správně nastaveno, přitom jde o to, že neposloucháme potřeby svého těla a bojkotujeme ho.

### ■ Mám pocit, že dnes dívky začínají s dietami ve stále mladším věku. Setkáváte se s tím?

Rozhodně ano, a je to alarmující trend. Nejde jen o čísla, ale hlavně o to, co tato sku-



**Chronické dietování negativně ovlivňuje náš metabolismus, který je jím zjednodušeně řečeno zmataný (a výsledkem bývá známý jo-jo efekt). A z psychologického hlediska vytváří dietování často nezdravý vztah k jídlu a vede k pocitům viny a selhání.**  
 dodává Markéta Gajdošová

tečnost znamená v praxi. Moje odborná specializace zahrnuje nutriční terapii, klinickou výživu se zaměřením na poruchy příjmu potravy a sportovní výživu, takže se tomuto tématu intenzivně věnuji jak teoreticky, tak prakticky. Bohužel i já pozoruji, jak se věk, kdy dívky začínají být nespokojené se svým tělem a řeší hubnutí, stále snižuje. Co bylo dříve raritou, se postupně stává běžnou praxí. Cítí tlak na to, jak by měly vypadat. Společenské vlivy, ideály krásy a tlak na výkon tyto problémy jen umocňují. Je to velké celospolečenské téma s hlubokými kořeny, jež začínají v rodině. Napadá mě konkrétní situace, kdy maminka funguje v celoživotním chronickém dietování a doma je to neustálým tématem. Nedá si večeri, aby neztloustla, když tak jenom salát, ale raději ani ten ne, a to pak samozřejmě ovlivňuje i děti.

## „Cyklu nefunkčních pokusů o hubnutí se vyhněte.“

### ■ Jak se jako rodič správně zachovat, když dcera na prahu puberty přijde s tím, že potřebuje zhubnout?

Na tuhle větu by se měl připravit každý rodič. To, jak zareaguje, je totiž nesmírně důležité. Je důležité začít otázkami, které se týkají pocitů, ne vzhledu: „A proč si vlastně myslíš, že potřebuješ zhubnout?“ Nebo: „Co tě přimělo o tom přemýšlet?“ Tím dětem dáváte prostor otevřít se o svých obavách a přemýšlení, aniž byste hned sklouzli k posuzování těla. Není důležité jen mluvit, ale hlavně poslouchat. Děti potřebují podporu a nasměrování v tom, že cílem není vypadat určitým způsobem, ale cítit se

dobře. A pokud máte pocit, že tohle téma nezvládnete, je v pořádku vyhledat odborníka. Je lepší promluvit s někým, kdo ví, jak správně reagovat, než způsobit škodu nevhodným přístupem. To, co řeknete dnes, s nimi může zůstat celý život.

### ■ Jak tedy ideálně přistoupit ke zlepšení stravy a zdravému hubnutí?

V ideálním světě bych doporučila spolupráci s kompetentním odborníkem, tedy s nutričním terapeutem, který výživu studoval na lékařské fakultě. Ten dokáže zohlednit všechny klíčové faktory a přistoupit ke stravě komplexně, což je často náročné pro člověka, jenž se pohybuje ve svých zažitých návycích a normách. Realisticky však vím, že ne každý má tuto možnost. Jedním z nejjednodušších a přitom velmi účinných nástrojů je svůj jídelníček dočasně pozorovat a kriticky analyzovat. Sází si po dobu 3 až 5 dní vést přehled toho, co jíte – jaké potraviny, v jakém množství a jakých poměrech, proč jste si je vybrali a jak se po nich cítíte. Možná to zní jako banalita, ale většina lidí už jen nad tímto seznamem vidí věci, které jim v proudu nevědomosti unikaly. Najednou, když to vidí sepsané černé na bílém, zjistí, že třeba zelenina v jejich jídelníčku téměř chybí nebo že během první poloviny dne nejedí vůbec nic, zatímco večer se přejídají. Už to je navede na prvotní kroky, jaké mohou udělat sami. I když to nemusí automaticky vyřešit všechny problémy, může to být velmi efektivní začátek. Důležité je pochopit, co znamená „komplexní jídlo“ a proč by mělo obsahovat bílkoviny, tuky i sacharidy. Není potřeba některé makroživiny eliminovat, ale spíše se zaměřit na to, co ve stravě chybí, než co „přebývá“.

Karolina Lišková

