

O VÝŽIVOVÝCH MÝTECH

Už na střední se zajímal o výživu a léčivé rostliny. Jako vysokou školu zvolil farmacii. Dnes přednáší, věnuje se vlastnímu výzkumu, stal se popularizátorem vědy a propaguje Farmaceutickou fakultu (**studium farmacie** s různými specializacemi a **základy laboratorní diagnostiky** – ve spolupráci s Fakultní nemocnicí, připravují nový studijní program: Léčivé rostliny a nutraceutika). Nabízejí i **kurzy pro veřejnost** týkající se rostlinné terapie.

NEJVĚTŠÍ MÝTY VE VÝŽIVĚ:

Zelené potraviny – chlorella či spirulina jsou prospěšné jako suplementy při problémech, ale jako prevence je rozumné používat lokální zdroje: **med, kopřivy, ostropestřec** atd. Kromě toho, že je na ně naše tělo zvyklé, dokážeme i dobře hlídat jejich původ (nejsou kontaminované).

• **Článek:** Kávy s mlékem se bát nemusíte, naopak!

Obsahuje velké množství antioxidantů i vlákninu, která může být pro zdravé jedince prospěšná.

Ranní káva – záleží na citlivosti každého jedince. V období dospívání by byl s kávou velmi opatrný.

Lepek – cca. **15 %** populace je na něj citlivá, 2–3 % jsou celiaci. Pro zbytek lidí není třeba jej vysadit, ale je rozumné jej různě zpracovávat, např. fermentací (kváskové pečivo).

Mléko – nutričně velmi zajímavé, ale má své nevýhody:

1/ Alergie na bílkoviny – dnes máme jiné krávy než před sto lety a jejich mléko má jiné složení.

2/ Intolerance laktózy – nastává s přibývajícím věkem (až 70 % pacientů nad 50 let) – snižuje se produkce enzymu laktázy, který ji štěpí. Fermentované mléko jim ale problémy nedělá.

Sýry už mají většinou laktózu rozloženou a jsou vysoce vhodné.

Máslo vs. margaríny – kdysi byly margaríny velmi špatné: procházejí ale vývojem a zlepšují se. **U másla je důležité, čím jsou krávy krmeny** – tím se definuje jeho kvalita.

Etika chování lékařů k pacientům
SE NEUSTÁLE ZLEPŠUJE,
studenti to mají dnes i jako předmět.



www.faf.cuni.cz
moderniaterapie.cz

049

Osobní cesta

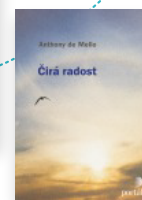
Peče si kváskový chleba, vyrábí kefír, pracuje s hladověním. Z cukru přešel na med.

Snídaně: chleba, sýr, domácí majonéza

Oběd: polévka

Večeře: kvalitní bílkovina, omáčky

Vy jste **PLACEBO**



DOC. PHDR.
MILOSLAV HRONEK,
PH.D.

Každá potravina má **POZITIVNÍ,**
ale i **NEGATIVNÍ ÚČINKY**

U lidí se **zvýšenou stresovou zátěží** dochází ke kompenzaci jídlem a **nárůstu obezity.**



DOPORUČUJE SLADIT MEDEM:

sníme ho méně než cukru, má antioxidační účinky, obsahuje enzymy, může vypínat některé geny způsobující nemoci.

- ▶ **Tepelná úprava** je možná, ale pouze do 80 °C po dobu jedné hodiny.
- ▶ Je možné ho používat i **při diabetu druhého typu** (dlouhodobě klesá glykemie).
- ▶ Vytváří **protizánětlivý** terén (chrání slinivku).

Přednáška Včelí produkty:

Mateří kašička, vosk a včelí jed – jejich vlastnosti a terapeutické využití

- **Suplementace** – záleží na konkrétní stravě každého jedince. Určitě lze doporučit vitamín D v zimě.
- **Přerušovaný půst** – dává to velký smysl při našem současném životním stylu, trávicí ústrojí si má šanci odpočinout.
- **Keto dieta** – u starší generace může docházet k velké zátěži ledvin.

MIKROBIOM



- Čím více o něm víme, **tím více nás udivuje.**
- Měli bychom si jej sami **kultivovat.**
- Hned po narození je dobré **se vystavovat pestré škále mikrobů.**
- **Ovlivňuje náš celkový stav** – od nálady až po trávení.
- **K redukci patogenní mikroflóry** je možné jíst třeba kapustu.

Miloslav Hronek je uznávaný fyziolog, pedagog a popularizátor vědy. Zástupce vedoucího Katedry biologických a lékařských věd na Farmaceutické fakultě Univerzity Karlovy v Hradci Králové. Vedoucí Skupiny klinické fyziologie výživy a metabolismu ve Fakultní nemocnici Hradec Králové.

Doporučení pro každého, jak zdravě jíst:

Střídmost v jídle a pití. Nastavit si výživu podle toho, co moje tělo potřebuje. Jestli mi jídlo chutná, sedí, dává energii.

Doporučení pro pedagogy, jak získat studenty pro výživu:

Rozumný přístup k dané věci. Nabízet informace z více zdrojů. Mít velké pochopení pro člověka. Ověřovat si informace.

Doporučení pro ministra zdravotnictví:

Zamýšlet se nad prevencí.

SLOVNÍČEK POJMŮ



• **Článek:** Co může způsobit nedostatek mastných kyselin

Lowcarb – výživa omezující příjem sacharidů

Keto – výživa s maximálním omezením sacharidů a vysokým příjmem tuků, tělo přechází do stavu ketózy, tj. využívá přednostně tuky pro získávání energie

Paleo – jídelníček inspirovaný stravou pravěkých lidí, jako jsou maso, zelenina, ořechy, a samozřejmě je bez průmyslově zpracovaných potravin

Intermittent fasting – přerušovaný půst – prakticky jde o omezení počtu hodin, kdy se v průběhu dne jí, např. 16:8

Spirulina – modrozelená sladkovodní řasa bohatá na bílkoviny, vitamíny a minerály

Chlorella – zelená řasa známá pro vysoký obsah chlorofylu a údajné detoxikační účinky

Mateří kašička – výživná látka produkovaná mladými včelami, kterou krmí matku včel – je bohatá na vitamíny, bílkoviny a enzymy

Včelí vosk – přírodní vosk produkovaný včelami, používá se k stavbě pláství – hojně využívaný v kosmetice, lékařství i svíčkařství

Včelí jed – obranná látka, kterou včely vylučují při bodnutí – obsahuje enzymy a peptidy, využívá se např. v apiterapii a výzkumu léčby revmatických onemocnění