

Strava pro běžce

i pro vegetariány a vegany

Violetta Domaradzka
Robert Zakrzewski
Damian Parol

140 receptů
vhodných i pro další sportovce!

C PRESS

Strava pro běžce – i pro vegetariány a vegany

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Violetta Domaradzka, Damian Parol, Robert Zakrzewski
Strava pro běžce – i pro vegetariány a vegany – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2016

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA a.s.**

STRAVA PRO BĚŽCE

i pro vegetariány
a vegany

Violetta Domaradzka
Damian Parol
Robert Zakrzewski

CPress
Brno
2016

Obsah

Jak to všechno začalo?

Poběžíš se mnou „Řezníka“?

Co vy vlastně jíte?

Znáte někoho, kdo vaří pro běžce?

Očima dietologa

Proč rostlinná strava?

Principy rostlinného stravování

Zdraví

Energie

Makrosložky

Minerální látky

Rostliny jsou zdrojem síly!

Rostlinná výživa a hormony

Syrová strava čili vitariánství

Rostlinná výživa v praxi

Čím začít?

Kuchařské recepty

Co vy, vegani, vlastně jíte?

Skupiny rostlinných produktů

Produkty

Podpora a inspirace

Změny ve stravování – harmonogram

Lékařská vyšetření

Bezmasá strava, je to opravdu zdravé?

A nakonec...

Snídaně

Míchaná tofička se žampiony

Shakshuka z tofu

Přírodní placičky z jáhel

Omeleta z obilných vloček se zeleninou

Chlebíčky s avokádem a červenou řepou

Chlebíčky s avokádem, paprikou

a balsamikovým krémem

9 Topinky s rajčetem a tymiánem 44

9 Chlebíčky s ořechovým máslem,
9 banánem a hruškou 45

9 Topinky s mandlovým máslem, povidly
11 a ovocem 46

11 Ovesné a žitné vločky se sušeným
12 ovocem a banánem 47

15 Ječmenné vločky s jablkem a kiwi 48

17 Zapečené pohankové vločky s banány
20 a brusinkami 49

23 Ječmenná kaše s pečenými švestkami 50

25 Kroupy zapečené s mrkví a jablkem 51

27 Pohankové placičky 52

28 Jáhlové placičky s banány 53

30 Bezlepkové placičky s višněmi 54

30 Granola 55

30 **Co má společného mytí nádobí
33 se srdcem?** 56

33 **Svačina** 59

34 Banán, hruška, pomeranč 60

35 Banán, kiwi, pomeranč 61

35 Jablko, hruška, mrkev 62

36 Hrušky a hroznové víno 63

36 Hrušky s citrusovým ovocem 64

36 Jáhlová pěna s kiwi a goji 65

37 Jáhlová pěna s pomeranči 66

38 Jáhlová pěna s banánem a meruňkami 67

39 Jáhlová pěna s hráškem a rajčetem 68

40 Tofu s ředkvičkami a pažitkou 69

41 Tofu s mrkví a okurkou 70

42 Tofu s pomerančem a sušenými
švestkami 71

43 **Ta polévka je se závěrkou?** 72

Místo másla	73	Těstoviny s pastou ze sušených rajčat	
Místo uzenin a sýrů	73	a oliv	103
Místo vajíček	74	Těstoviny s pastou z avokáda a oliv	104
Semena a ořechy v každém jídle	74	Tofu s olivami a koriandrem	105
Zelené listy v každé podobě	74	Rýže zapékaná s mrkví a jablkem	106
Polévky	75	Rýže s hráškem v kokosovém mléce	107
Téměř klasická rajská polévka	76	Rizoto s houbami	108
Houbová polévka	77	Pečená zelenina s rozmarýnem	109
Okurková polévka s pohankou	78	Zázvorový bigos	110
Krupník	79	Zeleninový kuskus na marocký způsob	111
Čočková polévka	80	Plněná paprika s amarantem	112
Harira	81	Pohanka s dušeným pórkem	113
Rychlá studená okurková polévka	82	Pohanka se špenátem	114
Špenátová polévka	83	Burgery ze zelené čočky se žampiony	115
Banánová polévka	84	Bramborové pyré s tymiánovým olejem	116
Dýňovo-papriková polévka s fazolemi	85	Bílé fazole se šalvějí	117
Domácí červený boršč	86	Burgery ze zelené čočky s červenou	
Mrkvová polévka se zázvorem		řepou	118
a koriandrem	87	Pohanka s houbovou omáčkou	
Polévka z červené řepy		a sójovými řízků	119
s praženými oříšky	88	Červené fazole s rýží	120
Polévka z červené čočky		Salát z fazolí „černé očko“	121
s kokosovými hoblíčkami	89	Portugalský salát	122
Violina bílá polévka	90	Černé fazole s curry omáčkou a rýží	123
Hlavní jídla	94	Krémové kari se zeleninou	124
Pečená dýně s rozmarýnem	95	Tricolore anebo bílá zelenina	
Zeleninové lečo	96	s červenými fazolemi a špenátem	125
Tarta s červenou řepou	97	Tousty s grilovanou zeleninou	
Chilli con tofu	98	a pomazánkou z tofu	126
Těstoviny s hlívou ústřičnou	99	Maďarský guláš s bramborami	127
Těstoviny s dýňovou omáčkou	100	Karbanátky z pohanky a červené řepy	128
Těstoviny s cuketou a česnekem	101	Lasagne se špenátem	129
Těstoviny s rajskou omáčkou a tofu	102	Pikantní zelená čočka	130

Nikdy to nevzdávej aneb životní lekce ze závodu na Chudy Wawrzyniec	131	Violina veganská paštika	156
Saláty	134	Mrkvový zajzer s česnekem	157
Salát z čínského zelí s jablkem a grepem	135	Hrášková pomazánka s mátou	158
Salát s řapíkatého celeru s ananasem	136	Hummus	159
Salát s pečeným lilkem a granátovým jablkem	137	Pasta z papriky a lilku	160
Salát z červené řepy a pomerančů s brusinkovou zálivkou	138	Pasta ze slunečnicových semen	161
Salát ze špenátu a hrušky s kiwi zálivkou	139	Pasta z bílých fazolí	162
Rukola s hruškou a malinovou zálivkou	140	Sladká pasta z bílých fazolí	163
Salát z tofu a různých druhů semínek	141	Omáčka z rajčat a švestek	164
Zelený hrášek se sezamovými semínky a ananasem – teplé menu	142	Dušené čekankové puky s dýňovými semínky	165
Salát s ananasem a uzenými švestkami	143	Pasta z avokáda a zelené čočky	166
Salát z tofu a nakládaných žampionů	144	Tapenáda – pasta z černých oliv	167
Plátky z červené řepy v lanýžovém oleji	145	Pesto z ředkvičkové natě	168
Čínské zelí s ostrou zálivkou	146	Mechouia	169
Kyselé zelí s mrkví a jablkem	147	Suplementace – volba, nebo nutnost?	170
Salát se zeleným hráškem a tofu	148	Koktejly a nápoje	173
Tabbouleh	149	Banánový koktejl s jablkem	174
Klasický salát s avokádem a rajčaty	150	Koktejl „Zelené banány“	175
Jak si poradit za každé situace	151	Koktejl na horké dny	176
Vybavení kuchyně	151	Koktejl z banánu, broskve a mandlí	177
Dostupnost produktů	151	Koktejl z ananasu a řapíkatého celeru	178
Cena rostlinné výživy	151	Koktejl z manga, jahod a ořechů	179
Doba přípravy	152	Hustý koktejl ke snídani	180
Cestování a stravování mimo domov	152	Koktejl z hrušky, grepu a lněného semínka	181
Ke chlebu – pomazánky, paštiky a jiné	154	Koktejl z kiwi, jablek a zelené petrželky	182
Zelené fazolky v marinádě	155	Mandlové mléko	183
		Veganské závody jako dezert pro vegany a běžce	184
		Dezerty	187
		Černoušek z jablek	188

Jáhlová jablička	189	Těstoviny s karamelizovaným jablkem	
Višňový kysel	190	a datlovým krémem	205
Švestkové kuličky s kakaem		Na závodech	206
a kokosovými hoblinkami	191	Rýžové rolky	207
Švestková pěna na horké dny	192	Energetické tyčinky	208
Veganské tiramisú	193	Brambory s čočkou a solí	209
Mrkvovník	194	Tyčinky Gedimina Grinia	210
Veganské želé táty Alice	195	Regenerace	211
Citronový sorbet s bazalkou	196	Citrus paradisi – rajske ovoce	212
Polenta se sušeným jižním ovocem	197	100 mil	213
Podívej se, vegan, a běhá!	198	Robert	214
Na tréninku i na závodech	201	Viola	214
Před závodem	202	O autorech	219
Těstoviny s rajskou omáčkou	203	Poděkování	220
Jablečník	204	Seznam receptů	222

VYSVĚTLIVKY – VÝZNAM IKON



množství kilokalorií v jedné porci



nízkokalorické



vysokokalorické



menší obsah tuku



bohaté na vitamín A



bohaté na vápník



bohaté na železo



bohaté na draslík



bohaté na magnézium



bohaté na zinek



bohatý zdroj sacharidů



bohatý zdroj bílkovin

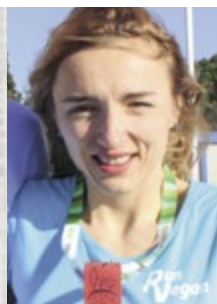


bohaté na vitamín D

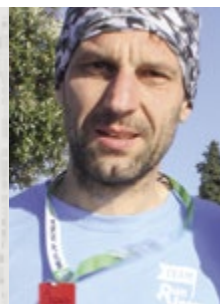


obsahuje kyselinu omega 3

Úvod



Violetta Domaradzka



Robert Zakrzewski

Je to kniha o jídle. O jídle a běhání. O jídle, běhání a o tom, jak si plně vychutnávat život.

U zrodu této knihy stálo nadšení. Tato kniha je dokladem toho, že stojí za to jít za svými sny. Stojí za to činit moudrá rozhodnutí a nalézat sílu, jež podřimuje v našem těle. Stojí za to žít vědomě, radovat se z každého kroku na trati, ale i z každé chvíle strávené při společném vaření.

Do knihy se může začíst každý, koho zaujala příprava jídel z produktů výlučně rostlinného původu. Kniha je vhodná i pro ty, kteří hledají způsoby, jak si zpestřit svůj jídelníček, jež bude zdrojem dostatečného množství energie jak v běžném životě, tak v životě sportovce. Knihu taktéž věnujeme všem, kteří si uvědomují, že způsob stravování podmiňuje kvalitu našeho zdravotního stavu. Byli bychom rádi, kdyby to byla inspirace pro poznávání zajímavých chutí, nových jídel nebo k ochutnání známých jídel, připravených pro změnu jinak, a to na bázi rostlinných surovin.

Všechny recepty, které zde naleznete, byly konzultovány s odborníky na výživu a jsou zdrojem bilancované energie. Navíc jsou doplněny informacemi o obsažených vitamínech a minerálních látkách, což usnadní přípravu jídelníčku. Vzhledem k tomu, že kniha je určena především běžcům, dali jsme si záležet, aby nabízené chody vyhovovaly rytmu tréninků a sportovních závodů.

Nabádáme vás zároveň k aktivitě. Jakýkoliv pohyb sám o sobě by měl být zdrojem radosti, pro nás osobně pak v podobě ultrapohybu. Proběhnuté stovky kilometrů jsou příležitostí k poznávání hor, horské přírody, ale také ostatních běžců, zejména pak k poznání sebe samotného. Dávají nám šanci uvítat třeba den za svítání. Všechno za pohybu...

Chceme-li se však věnovat běhu na dlouhé tratě a být v dobré zdravotní kondici, musíme si zabezpečit dobré palivo. Tak tedy dobrou chuť!

Viola a Robert

Jak to všechno začalo?

Kolik běžců, tolik veganů, tolik příběhů. Na začátku toho našeho byly tři otázky, které nás krůček po krůčku zavedly k ultraběhům a poté do světa rostlinné kuchyně. Kdyby nám někdo před rokem řekl, čemu se budeme nyní věnovat, nevěřili bychom...

Poběžíš se mnou „Řezníka“?

První otázka měla telefonickou podobu, byla od přítelkyně, která věděla o mé nespinné vášni poznávat hory a také věděla, že jsem se v minulosti zúčastnila půlmaratonu. A tak, když jsem slyšela otázku, zda poběžím Řezníka, odpověděla jsem bez váhání, že ano. Teprve potom jsem se zeptala: „A co to je ten Řezník?“ Dozvěděla jsem se, že jsem zrovna souhlasila s účastí v horském běhu na 80 kilometrů, což je kultovní extrémní závod v Polsku. Pobavilo mne to. Řekla jsem si, že je to výborný, ale stejně tak šílený nápad. Uvědomila jsem si, že jsem naposledy závodila před čtyřmi lety na trati dlouhé 21 kilometrů, a to ještě po rovině. Ale už jsem dala slovo, tak jsem se pustila do tréninku. Vždyť se ten Řezník nepoběží sám. Běhala jsem po Varšavě a hledala místa, která by alespoň trošičku umožňovala trénink potřebný pro závod v horském terénu.

Co vy vlastně jíte?

Tak to je ta druhá otázka. Vracela se ke mně jako bumerang od doby, kdy jsem se

v roce 2012 ze dne na den rozhodla pro rostlinnou stravu. Otázka zněla – s různými obměnami: „A co vy vlastně jíte?“

Dávala mně, a potom i nám, příležitost vyprávět o tom, co to je ta rostlinná strava, jaké jsou její principy, co jíme k snídani, k obědu a na večeři, kterým produktům dáváme přednost a proč. Když jsme se vydali na běžecskou trať, zvládající další maratonské běhy a ultra dlouhé tratě (delší než 50 km), otázka nabírala na intenzitě. Pro mnohé lidi – ač už se jednalo o běžce, vegany, kteří se běhání nevěnovali, a také pro známé a přátele – kombinace veganství s horskými běhy na 100kilometrové trati byla naprosto nepředstavitelná. Nejednou jsme zápasili s mýty, že sílu běžcům dodává pouze maso, jinak se velmi rychle unaví. Avšak s postupem času se naši blízcí, rodina a přátelé přesvědčovali o tom, že s každým dalším závodem naše kondice vzrůstá a zájem o tento druh sportu v nás sílí, a tak se začali o náš způsob stravování zajímat a postupně přemýšleli o tom, zda by to nestálo za vyzkoušení.

Znáte někoho, kdo vaří pro běžce?

Třetí otázka se zrodila během organizace „Běhu pro vegany“, který měl být propagací jak rostlinné stravy, tak samotného běhání. Jeden známý novinář se nás zeptal, zda náhodou neznáme nějakého vegan-kuchaře, který by byl ochoten vařit jídlo pro běžce a poté shrnul své zkušenosti a napsal pro ně veganskou kuchařku. V důsledku všech těch

událostí jsme se rozhodli, že to budeme právě my, kteří budeme tato jídla vařit, vyzkoušíme je na sobě a zároveň zjistíme, nakolik takové výživové palivo umožňuje provozovat běžecský sport. Řekli jsme si, že je to výborný nápad,

poskytoval nám příležitost uceleně odpovědět na opakující se dotazy týkající se rostlinné stravy pro běžce a také oslovit všechny, kteří se jakkoli zajímají o toto téma. A tak jsme začali psát tuto knihu.



Očima dietologa



Damian Parol

Proč rostlinná strava?

Každý z nás už slyšel o vegetariánech a veganech. Mnozí máme někoho takového v rodině nebo mezi známými. Může se zdát, že tato kniha je výlučně o veganství, a proto je určena jen veganům. Ale není tomu tak. Tato kniha je věnována především rostlinné stravě a lidem, kteří by ji chtěli vyzkoušet. Berte to jako příjemné rande s rostlinným menu. Nechte se jím svést alespoň na několik týdnů. I kdybyste se pak vrátili k běžné stravě, bude to pro vás zajímavá zkušenost. Možná přece jen do vašeho jídelníčku zařadíte několik rostlinných chodů a také několik zdravích prospěšných návyků.

Čím se liší rostlinná strava od veganství? Na první pohled ničím. Když však jdeme

ve svém zkoumání do hloubky, zjistíme, že rozdíl je v motivaci. Vegani jsou obvykle motivováni péčí o vlastní zdraví a kondici, dále etickými důvody a péčí o přírodní prostředí. Veganům není lhostejné utrpení zvířat, a proto se vzdávají živočišných produktů, a to i takových, které sice přímo s životem zvířat nesouvisí, ale nepřímou jim mohou ublížit. Navíc nenosí kožené oděvy ani péřové bundy. Podporují aktivity na ochranu zvířat a zúčastňují se různých vzdělávacích akcí, které zvyšují ekologickou vzdělanost společnosti. Všechny tyto aktivity jsou velmi prospěšné, ale my se jim zde věnovat nebudeme.

Tato kniha se bude zabývat výživou, jež vychází z průmyslově nezpracovaných rostlinných produktů. Za velkou louží se jí říká

Velmi doporučované	Doporučované	Doporučované v menším množství	Dovolené v malém množství
80–90 %			10–20 %
Vlašské ořechy Ovoce Lněné semínko Košťáloviny Listová zelenina Ostatní zelenina	Hnědá rýže Celozrnný chléb Divoká rýže Pohanka Jáhly Kroupy Kukuřice Luštěniny Oves Pšenice Quinoa Čirok Brambory Žito Amarant Batáty	Avokádo Ořechové máslo Mandle Semena Ořechy Jadérka Sušené ovoce Ovocné džemy	Cukr Rostlinná majonéza Olej, olivový olej Sladkosti Ovocné šťávy Sirup z agáve Gely a nápoje pro sportovce

Rozložení produktů ve vaší stravě

whole-food, plant-based diet. Klíčová slova jsou **průmyslově nezpracovaná a na rostlinné bázi**.

Jedná se tedy o to, aby potraviny rostlinného původu nebyly příliš upravovány. Čím jsou upravovány méně, tím lépe. Veganství se těší stále větší popularitě, a tak v obchodech každoročně přibývá produktů, které splňují požadavky veganské stravy – neobsahují maso, vajíčka, mléko, med ani jejich nejrůznější složky. Bohužel, často jsou to produkty značně upravované, plné cukru, glukózového a fruktózového sirupu, ztužených tuků a celé škály zlepšovačů a konzervantů. Takové produkty by neměly být součástí průmyslově nezpracované rostlinné stravy, avšak mnozí vegani je používají, neboť se takto nepodílejí na utrpení zvířat.

Pojem na rostlinné bázi označuje, že tato strava nemusí být na sto procent rostlinná, aby byla pozitivní pro naše zdraví, naši výkonnost i pro to, jak se budeme cítit. Nechci vás přemlouvat, abyste pravidelně sladili medem nebo abyste do svého jídelníčku zařazovali živočišné potraviny, ale pokud si občas dopřejete nějakou potravinu živočišného původu, průmyslově nezpracované rostlinné stravování bude pro vaše zdraví i nadále přínosné.

Principy rostlinného stravování

Průmyslově nezpracovaná rostlinná strava se dělí na pět základních produktových skupin.

Luštěniny

Vzhledem k vysokému obsahu biologicky hodnotných bílkovin jsou luštěniny cenné zejména pro sportovce. V kuchyni mají obrovské využití, připravují se z nich jídla, která mezi jinými nahrazují maso. Luštěniny jsou velmi syté, což může být stejně tak předností, tak i vadou. Pokud pomýšlíte na redukci váhy, zařazení luštěnin do jídelníčku bude velmi prospěšné, protože se jimi nasytíte, i když váš příjem kalorií bude deficitní. Naopak tomu

bude v případě, že potřebujete zvládnout větší množství potravin za účelem přísunu velkého množství kalorií. Řešením je uvařit luštěniny doměkka a přepasírovat je. Spořádání množství celých fazolí nám může činit potíže, naopak burgery připravené z fazolové kaše sníte bez problému.

Pamatujte také na sójové produkty. Tofu a tempeh jsou skvělými a chutnými zdroji bílkovin, přitom jsou tak nenáročné na přípravu. Navíc jsou lépe stravitelné než luštěniny. Snažte se vybírat takové tofu, které je obohaceno vápníkem, tolik prospěšným pro naše kosti. Další produkt, který by měl najít trvalé místo v naší stravě, je sójové mléko taktéž s přidávkou vápníku.

Nebojte se zeleniny v plechovkách, jejíž předností je navíc rychlá příprava. Není pravdou, že jsou zdraví škodlivé¹, jedinou vadou konzervované zeleniny je větší obsah soli, té se však můžeme snadno zbavit propláchnutím pod tekoucí vodou.

Někdo může mít s trávením luštěnin problém. V tomto případě je třeba luštěniny několik hodin namáčet, občas je propláchnout vodou a poté je dlouho vařit. Více rafinovaným způsobem je namáčení luštěnin v půlprocentním roztoku sody bicarbony čili jedlé sody. Takový roztok se získává tak, že se na 100 g luštěnin rozpustí 15 mg jedlé sody v 300 ml vody. Tímto způsobem se v luštěninách sníží množství látek, které ztěžují trávení, naopak se zvyšuje vstřebatelnost bílkovin, přičemž výživová hodnota zůstává stejná².

Celozrnné obilné produkty

Obilné produkty tvoří velmi bohatou a různorodou skupinu. Počínaje kukuřicí přes různorodé kaše a rýži po těstoviny, pečivo a jiné produkty z celozrnné mouky. Všechny tyto produkty patří do rostlinné stravy. Jsou výborným zdrojem sacharidů, a tak by měly být ve stravě pro běžce výrazně zastoupeny. Kvalitní pečivo, kaše, obilné vločky, domácí müsli, popcorn připravený bez tuku jsou chutné a výživově hodnotné.



Semena, ořechy

Jsou zdrojem zdravého tuku a vitamínů v něm rozpustných a také zdraví prospěšných fytochemikálií. Jsou cenným kulinářským doplňkem díky zajímavé chuti. Doporučuje se také používat ořechová másla připravená z mletých ořechů. Můžete si je připravit sami nebo je vyhledejte v obchodech. Rozhodně vybírejte produkty, které neobsahují ztužené tuky.

Možná budete zaskočeni, že do této skupiny patří i avokádo. Botanicky se považuje za ovoce, kulinářsky za zeleninu a pro dietology je to zdroj tuků.

Vzhledem k tomu, že průmyslově nezpracovaný zdroj tuku má větší výživovou hodnotu než samotný olej, je lepší využívat lněné semínko místo lněného oleje a olivy místo oleje olivového.

Zelenina

Až na luštěniny jsou to potraviny kaloricky chudé. Obsahují však spoustu vitamínů, minerálů a fytochemikálií. Dopřejte si zeleninu ve všech barevných variantách. Nezapomínejte také na houby, ač z biologického hlediska je za rostliny nepovažujeme, zařazujeme je k zelenině. Nejsou nějak zvlášť výživné, obsahují však mnoho zdraví prospěšných látek, mezi jinými vitamín D2, který je v naší zeměpisné šířce deficitní.

Ovoce

Má stejné výživové hodnoty jako zelenina, je však poněkud více kalorické. A to je dobře! Běžci potřebují zdravé kalorie v podobě sacharidů ovocného původu. Pokud před tréninkem nebo závodem potřebujete získat větší přísun



energie, sáhněte pro sušené ovoce, kterého se dá sníst i větší množství. Nebojte se fruktózy, v průmyslově zpracovávaných potravinách je jí mnohem více.

Potraviny uvedené výše by se měly podílet na vašem přísunu kalorií z 80 až 90 %. Jelikož jsou velmi výživné, dodávají tělu odpovídající množství látek prospěšných našemu zdraví i naší formě. Jistě jste si všimli, že zde není zastoupen cukr, olej, bílé pečivo a bílé těstoviny. Znamená to, že tyto potraviny jíst nemůžeme? Pokud byste se nevěnovali běhání, nabádal bych vás k tomu, abyste tyto potraviny ze svého jídelníčku vyloučili. Avšak běžec potřebuje kalorie v přístupné podobě, tedy i ty „prázdné“. Tyto produkty proto mohou být ve vašem jídelníčku zastoupeny, a to z 10 až 20 %. V rámci tohoto množství můžete konzumovat i potraviny vysoce upravované, ku příkladu sladkosti a výrobky z bílé mouky.

Zdraví

Ač máme neustále bezpečnější automobily, musíme se neustále podřizovat omezením rychlostí či zásadám bezpečnosti práce, v důsledku čehož nejrůznější druhy nehod jsou až na sedmé příčce na žebříčku příčiny smrti. Od doby, kdy byla zavedena povinná očkování a kvalita potravin a vody podléhá kontrole, smrtelné infekce a epidemie se objevují jen výjimečně. Ve skutečnost nás ohrožují především civilizační nemoci. Mnohé z nich se vyvíjejí dlouhou dobu a týkají se každého z nás.

Máme pro vás dobrou zprávu, máte velkou šanci oddálit své onemocnění o několik nebo dokonce několik desítek let. Jste na dobré cestě, abyste to udělali. Za prvé se věnujete běhání (alespoň to předpokládám), to znamená že jste fyzicky aktivní. Předcházíte tak srdečním nemocem, obezitě, cukrovce typu 2 a některým typům rakoviny. Za druhé zrovna čtete knihu o rostlinném stravování. Samozřejmě, samotná četba vám nijak nepomůže, ale pokud se začnete řídit touto dietou,

pravděpodobnost, že onemocníte civilizační nemocí, bude mnohem nižší.

Cévní a srdeční onemocnění

Srdeční nemoci způsobují především cholesterol, nasycené mastné kyseliny, trans tuky, sůl a cukr. Zavedení čistě rostlinné stravy snižuje množství cholesterolu a omezuje příjem nasycených mastných kyselin. Konzumace přírodních průmyslově nezpracovaných potravin rostlinného původu vylučuje příjem transmastných kyselin a snižuje příjem soli a cukru. Je tedy přirozené, že vegetariáni umírají na srdeční nemoci méně o 29–30 % než lidé, kteří se stravují tradičním způsobem.^{3,4} Nestojí za to čekat, až se nemoc plně rozvine, avšak ani v tomto případě není pozdě začít s rostlinnou výživou, neboť nám může zachránit srdce a cévní systém. Dokázal to už před 25 lety profesor Dean Ornish. Navrhl pacientům, kteří měli problémy s kornatěním tepen a čekala je kardiochirurgická operace, aby začali s rostlinnou dietou. V důsledku změny ve stravování docházelo k postupnému zmenšování problému a operace již nebyla nutná.^{5,6} V kontrolní skupině byl pozorován jen progres chorobných změn. Když vezmete v úvahu, že kardiochirurgický zákrok neodstraní příčinu onemocnění, tedy špatné stravovací návyky, Ornishův program se jeví jako lepší řešení. Je dlouhodobě přínosný pro naše zdraví a je také levnější. Některé americké nemocnice dokonce nabízejí Ornishovu metodu jako formu terapie místo operace.

Obezita

Žijeme v době, kdy štíhlá postava je velmi žádoucí, ale v reálném životě se s ní setkáváme stále méně, a to i u dětí. Ze zprávy Health Behaviour School – aged Children vyplývá, že děti ve věku 13–14 let se nadváha týká až 14,9 % z nich, obezita 3,4 %. Bohužel počet dětí s nadváhou se každoročně zvětšuje. (Podle poslední zprávy OECD je Česká republika hodnocena jako nejtlustší země v Evropě. 28,7 % dospělých v Česku je obézních. Pozn. odborného konzultanta.) Příčinou tohoto stavu věcí je



snadný přístup ke kalorickým potravinám plných tuků a jednoduchých sacharidů. Naopak v průmyslově nezpracované rostlinné stravě je jen velmi málo produktů, které mají v sobě značně nahuštěnou energii. Ukazuje se, že čím je přísun rostlinné stravy vyšší, tím je tělesná hmotnost nižší. Tímto jevem se zabýval doktor Tonstad se svými spolupracovníky, zjistil, že vegani jsou štíhlejší než vegetariáni a všežravci a také že jedině BMI této skupiny odpovídal normě.⁷ Pokud bojujete s nadváhou, můžete ji účinně redukovat pomocí rostlinné diety, což potvrzují provedené výzkumy.^{8,9}

Cukrovka typu 2

Tento typ cukrovky úzce souvisí s obezitou. Proto vegani, kteří jsou obecně štíhlejší než zbytek populace, onemocní cukrovkou zřídka. Pravděpodobnost onemocnění touto chorobou je u veganů asi 3%^{7,10} ve srovnání s ostatní populací je to o 50 % méně. Rozdíl je opravdu značný. Nejzajímavější je na tom to, že dokonce vegani, kteří se potýkají s obezitou, onemocní cukrovkou méně často než běžní konzumenti se stejným BMI. Zřejmě nebudete zaskočení informací, že cukrovka typu 2 se taktéž léčí pomocí rostlinné diety, aplikuje se její nízkotučná varianta. Podstatné je to, že výsledky jsou lepší než při aplikaci klasických doporučení pro diabetiky.^{11,12,13}

Nádory

Patologické změny buněk, jež vedou k nebezpečnému nádorovému onemocnění, se stávají stále větším problémem současnosti. Tento stav připisujeme znečištěnému životnímu prostředí, nesprávné výživě, nadměrné spotřebě kalorií a obezitě. Podílí se na tom každý z těchto jevů, avšak hlavní příčina je velmi prozaická. Žijeme déle, nepodléháme tolik ostatním nemocem, a tak rakovinotvorné buňky mají pro rozvoj více času. Měli bychom se vyhnout stimulaci jejich bujení špatnou výživou. Produkty bohaté na živočišné bílkoviny, především mléko a mléčné produkty, způsobují zvýšené vylučování IGF-1 čili růstového činitele podobného

inzulínu. IGF-1, který dává rakovinotvorným buňkám impuls k bujení. Vegani nekonzumují živočišné bílkoviny, v důsledku čehož mají menší koncentraci IGF-1¹⁴, riziko onemocnění rakovinou je u těchto lidí nižší o 14–18 %.^{3,15}

Léčba? Optimistických informací zde není nazbyt. Rostlinná dieta může znesnadnit recidivu nemoci, ale nikomu se ještě nepodařilo prokázat, že dokáže vyléčit nádorová onemocnění. Navíc některé typy diet (např. Gersonova terapie, jejíž podstatou je konzumace zeleninovo-ovocných šťáv) byly velmi ostře kritizovány.¹⁶ Nádorová onemocnění je třeba léčit farmakologicky nebo chirurgicky a bohužel ani nejlepší dieta není schopná konkurence odbornému lékařskému zásahu.

Vycházíme-li z těchto vědeckých poznatků, docházíme k závěru, že rostlinná výživa je účinná v rovině prevence a v rovině léčby civilizačních nemocí, zvláště když preferuje průmyslově nezpracovanou rostlinnou stravu. Pokud vhodný způsob stravování podpoříte vhodnou fyzickou aktivitou, jste na nejlepší cestě ke dlouhému a zdravému životu.

Energie

Počítání kalorií se může zdát jako nudná a banální záležitost. Avšak je to opravdu důležité. Nadměrný příjem energie způsobí, že budete přibírat na váze. Ve většině případů je to nežádoucí. Naopak příliš nízký příjem energie může způsobit, že budete na váze ubírat, což vás jako běžce neposune dopředu. U žen se navíc mohou projevit hormonální poruchy, vymizení menstruace a úbytek vápníku v kostech. Samozřejmě máte-li nějaká kila navíc, snížení váhy bude přínosem.

Většina běžců se snaží o to, aby jejich kalorický příjem byl ve shodě s jejich potřebou, a proto svůj příjem kalorií počítají. Potřebný přísun kalorií lze spočítat pomocí čtyř jednoduchých kroků:

- Proveďte měření tělesného tuku. Za tímto účelem je nejlépe navštívit specializované zařízení s Dual Energy X-Ray



Absortimetriy scannerem (DEXA), kde se využívá metoda, jež spočívá v tom, že se tělem propouští dvojitý svazek rentgenových paprsků. Na základě snímku lze určit poměr tělesného tuku k ostatním částem těla jako jsou kosti, svaly a voda. Ač je vyšetření dosti nákladné, je dobré se pro ně rozhodnout, protože výsledek je velmi precizní. Mnohem dostupnější, levnější, avšak méně přesná je bioelektrická impedance (BIA). Když zjistíte hodnotu svého tělesného tuku, odečtete ji od své tělesné váhy, a tak získáte celkovou tělesnou hmotnost bez tuku.

- Získaný výsledek použijte ve vzorci Kat-
ch-McArdle:

$$370 + 21,16 \times \text{hmotnost těla bez tuku} \\ \text{v kg}$$

Pokud nemáte možnost vypočítat hodnotu tělesného tuku, použijte vzorec Harrise – Benedicta:

PRO ŽENY

$$665,1 + 9,567 \times \text{tělesná hmotnost v kg} + \\ 1,85 \times \text{výška v cm} - 4,68 \times \text{věk (roky)}$$

PRO MUŽE

$$66,47 + 13,7 \times \text{tělesná hmotnost v kg} + \\ 5,0 \times \text{výška v cm} - 6,76 \times \text{věk (roky)}$$

- Nezávisle na použitém vzorci je získaný výsledek hodnota základní látkové výměny (ZLV). Jedná se o množství kalorií, které bychom spotřebovali po dobu 24 hodin během klidného ležení v posteli. Samozřejmě



ve skutečnosti k takové situaci nedochází, a tak když chceme zjistit, kolik spotřebujeme kalorií, získaný výsledek musíme vynásobit koeficientem aktivity. Pro většinu z nás se jeho hodnota pohybuje mezi 1,4 a 1,6. Pro úředníky, kteří jezdí do práce autem, se tato hodnota bude blížit hodnotě nižší. Aktivní lidé by naopak měli použít hodnoty vyšší. Násobením koeficientu aktivity se získanou hodnotou základní látkové výměny získáte celkovou hodnotu látkové výměny (CLV). Nyní už nám schází jen množství kalorií, které spalujeme během tréninku.

- K získanému výsledku připočítáme energetickou spotřebu během tréninku. Lze ji určit pomocí tabulek, ale je to výjimečně pracné a přitom dost nepřesné. Nejlepší řešení je zjišťovat množství spalovaných kalorií pomocí hodinek vybavených GPS

nebo pulsometru. Když sečteme tréninkovou energetickou potřebu s CLV, zjistíme, kolik kalorií denně potřebujeme.

Ukažme si to na příkladu běžce – muže, který váží 70 kg a je vysoký 175 cm. Dle vyšetření DEXA má 15 % tukové tkáně. To znamená, že jeho hmotnost bez tukové tkáně je následující:

$$20 \times 0,85 = 59,5 \text{ kg}$$

Pomocí vzorce Katch-McArdleho spočítáme jeho hodnotu základní látkové výměny (ZLV):

$$370 + 21,6 \times 59,5 = 1655,2$$

Výsledek násobíme koeficientem aktivity. Předpokládejme, že je nižší, neboť tento běžec pracuje v kanceláři a do zaměstnání jezdí autem.

$$16,55,2 \times 1,4 = 2317,28$$

Známe tedy jeho energetickou spotřebu, do níž nejsou započítány tréninky. Kompletní údaje zjistíme tak, že k získanému číslu přičteme hodnotu energie změřenou pomocí běžeckých hodinek. Předpokládejme, že tento běžec během tréninku spaluje asi 700 kcal, to znamená, že jeho přibližná energetická spotřeba je 3000 kcal.

I když se vám tyto výpočty zdají příliš komplikované, vyplatí se je udělat. Může se ukázat, že váš problém udržet správnou váhu je podmíněn příliš vysokým, nebo naopak nízkým přísunem kalorií. Chcete-li spočítat váš skutečný přísun kalorií, snažte se zapisovat vše, co jíte, do výživového deníku dostupného na internetu, nebo použijte aplikaci na smartphonu. Je to velmi praktické, umožňuje navíc získat mnoho cenných informací o své výživě.

Makrosložky

Říkáme jim také energetické složky, dělí se do tří skupin: bílkoviny, sacharidy a tuky.

Bílkoviny (proteiny)

Je to nejvíce přeceňovaná a zároveň nejpotřebnější skupina v rámci makrosložek. Paradoxní? Na jedné straně se většina sportovců, trenérů a výživových poradců na bílkoviny velmi soustředí, a to do té míry, jako by zajištění jejich optimálního množství bylo značně obtížné. Na druhé straně se zde objevil trend k maximálnímu omezování. Ve skutečnosti nadměrný přísun bílkovin, či naopak jejich drastické omezování nikomu neprospívá, ba naopak škodí.

Aminokyseliny, stavební složky bílkovin v těle člověka, mají vliv na tvorbu všech buněk, na jejich vnitřní struktury a enzymy, v důsledku pak na správnou funkci všech orgánových soustav. Pokud svému tělu poskytnete příliš málo bílkovin, riskujete ztrátu svalové tkáně, jste ohroženi častějšími úrazy a také zaostáváte ve sportovním vývoji. Pamatujte si – příjem odpovídajícího množství bílkovin

potravina	g/100 g
Proteinový prášek z rostlinných zdrojů	75–95
Sója (suchá semena)	34
Arašíd	26
Červená čočka (suchá semena)	25
Dýňová semínka	24
Lněná semínka	24
Slunečnicová semínka	24
Hrách (suchá semena)	24
Bílé fazole (suchá semena)	21
Pistácie	20
Mandle	20
Vlašské ořechy	16
Lískové ořechy	14
Sójové klíčky	13
Pohanka	13
Tofu	12

Rostlinné zdroje bílkovin

není pro osoby preferující rostlinnou výživu problém.

Běžec potřebuje denně 1,2–1,4 g bílkovin na každý kilogram tělesné hmotnosti.^{17, 18} Takové množství je doporučováno všemi výživovými nebo sportovními institucemi. Stojí za to podotknout, že je to jen o trochu více než běžný příjem osob, které jsou na rostlinné dietě. Ku příkladu – běžec, jehož tělesná váha je 70 kg, potřebuje maximálně 84 g bílkovin. Toto množství zajistí ku příkladu 330 g červené čočky v suchém stavu. Taková gramáž se vám může zdát příliš velká, avšak je třeba vzít v úvahu, že zdrojem bílkovin nejsou jen luštěniny, ale také obilniny, ořechy, semínka a do jisté míry i zelenina. Abyste si zajistili optimální přísun těchto živin, v praxi budete potřebovat asi 30 g suchých luštěnin pro jednotlivá jídla.

A co proteinové přípravky, jsou nutné? V žádném případě. Jako běžec nepotřebujete přijímat velké množství bílkovin, vystačíte si se zdroji v běžných potravinách. To však neznamená, že se občas nemůžete rozhodnout pro nějaký proteinový přípravek, zvláště když je to tak pro vás pohodlnější nebo nemáte čas na vaření. Po tréninku je dobré si přidat 15–30 g proteinového prášku do ovocného smoothie.

V prodeji najdete nejrůznější druhy proteinových přípravků – ze sóji, hrachu, konopí, rýže, pšenice nebo jejich různé směsi. Nejvíce doporučujeme sójové bílkoviny, a to pro jejich dobrou chuť i kvalitní složení aminokyselin. Avšak není vhodné je přijímat ve velkém množství, o čemž píšeme na str. 27–28. Chutné jsou i proteiny z hrachu, které obsahují také vhodné aminokyseliny. Zajímavé jsou také směsi, obvykle z hrachu, rýže a konopí. Bohužel, ač složení aminokyselin je zde velmi pozoruhodné, už tolik nechutnají.

Sacharidy

Jsou hlavním zdrojem energie. Během intenzivních nebo krátkodobých tréninků vaše svalstvo čerpá energii především ze sacharidů nashromážděných v těle v podobě svalového glykogenu nebo glukózy v krvi. Je to nejrychlejší a nejúčinnější energetický zdroj. Bohužel náš organismus má omezenou možnost jej ukládat. Jedno kilo svalstva může shromáždit asi 65 g sacharidů v podobě glykogenu, což je relativně málo. Pokud provedete tzv. carbo loading, můžete tuto hodnotu zvednout přibližně na 94 g. I to není mnoho. Naštěstí sacharidy lze doplňovat i v průběhu běhání, třeba po jídání čerstvého nebo sušeného ovoce, požíváním energetického gelu či popíjením nápojů. Během dlouhých běhů přichází v úvahu i pečivo a jiné potraviny.

Tuky

Přestože rostlinná výživa staví především na zdroji sacharidů, tuky v ní zauímají také důležité místo. Měly by poskytovat 20–25 % energie. Možná znáte názor, že příjem tuků je třeba zmenšit tak, aby byly zdrojem pouhých 10 % energie. Tento přístup se osvědčuje při léčbě sklerózy, avšak v případě výživy pro běžce je nevhodný.

- Dodržet dietu s malým obsahem tuků je velmi obtížné, vyžaduje dozor odborníka, který stanoví jednotlivé složky dané diety.
- Příliš malé množství tuků má negativní vliv na hormonální systém žen i mužů.

- Tuky jsou koncentrovaný zdroj energie. Pokud jich máme ve výživě příliš málo, naše tělo se bude nabíjet odpovídajícím množstvím energie velmi obtížně. S kvalitní regenerací mezi tréninky raději nepočítejme vůbec.
- Některé typy tuků jsou nutné pro správné fungování našeho těla, bývají někdy označovány jako vitamín F. Jedná se o nepostradatelné nenasycené mastné kyseliny ze skupiny omega-3 a omega-6. Přísun omega-6 mastných kyselin je snadný, neboť v rostlinných pokrmech jsou obsaženy ve velkém množství. Naopak pozornost je třeba věnovat zejména mastným kyselinám omega-3. V rostlinách se nacházejí v podobě kyseliny alfa-linolenové obsažené v lněném semínku, v semenech španělské šalvěje (chia), vlašských ořechů a řepkovém oleji. Doporučuji zejména lněné semínko pro největší obsah kyselin omega-3 a také semínka chia, neboť tyto lze snadno přidávat do velkého množství jídel.
- Tukový deficit v našem těle může být příčinou různých úrazů. Vědci z univerzity v Buffalo provedli rozbor jídelníčku mnohých běžkyň a došli k jednotnému závěru, že ženy s menším příjmem tuků byly na různá poranění náchylnější¹⁹. Výsledek byl stejný nezávisle na tom, zda energie získaná z tuků byla spočítána procentuálně nebo z denní gramáže. A co je důležité, že korelace mezi množstvím tuků a poraněním byla silnější než celkový přísun energie, a to i přesto, že kalorický deficit s výskytem úrazů značně souvisí.

Cholesterolový mýtus

Rostliny v naší stravě nejsou zdrojem cholesterolu. Mnozí ho považují za nezbytný, protože je potřeba pro správnou funkčnost buněčných membrán, syntézu hormonů a vitamínu D a dále pro funkčnost nervového systému. V takovém názoru se skrývá určitá

nepřesnost, protože náš organismus si s cholesterolovou syntézou velmi dobře poradí a je-li třeba, vytvoří si jeho potřebné množství.

Přehled nejdůležitějších vitamínů

Vitamín B12

Je svým způsobem výjimečný, neboť není obsažen v žádné z rostlin. Sice se spekuluje, že se nachází v nějakých řasách, výzkumy však zatím nepotvrdily, že by se jednalo o aktivní formu využitelnou pro člověka. Pokud rostlinné produkty vitamín B12 obsahují, byly jím obohaceny (např. rostlinná mléka) nebo se jedná o nedůkladně omytou zeleninu pěstovanou v hnojené půdě. Fermentované sójové výrobky, spirulina a jiné řasy, organické produkty nebo droždí mohou být zdrojem nejvýše neaktivních analogických látek, jejichž příjem nejenže naše tělo nevyživuje vitamínem B12, ale naopak podporuje jeho deficit a navíc zatemňuje výsledky krevního vyšetření. Naši mikrobi v těle sice vytvářejí B12, ale vzhledem k tomu, že k takovému procesu dochází v tlustém střevě a vitamín se absorbuje v tenkém střevě, je to pro nás bezvýznamné. V důsledku deficitu vitamínu B12 je pro vegetariány a zejména vegany velmi typický.²⁰

Nedostatek vitamínu B12 způsobí, že váš cévní systém nebude s postupem času plně funkční, s čímž pak souvisejí kardiovaskulární nemoci. Navíc můžete nabýt příznaků zhoubné anémie, s čímž jsou automaticky spojeny horší sportovní výkony. Východiskem pro všechny, kteří jsou na rostlinné dietě, jsou jediné doplňky stravy. Možností je několik,

- 2 dávky denně po 3,5 µg – osvědčuje se používat produkty obohacené B12 několikrát denně.
- 1 dávka denně po 100 µg,
- 2 dávky týdně po 1000 µg,
- injekce jednou na několik týdnů – osobně se injekcí příliš bojím, abych se pro ni rozhodl, ale pokud se chcete rozhodnout

pro tento způsob, doporučuji konzultaci se svým lékařem.

Rozdílné množství jednotlivých dávek vyplývá ze skutečnosti, že čím je množství B12 v jedné dávce větší, tím menší procento tohoto vitamínu je vstřebáno.

Osobně doporučuji dávku 100 µg vzhledem k jednoduchosti dávkování, jelikož v tomto případě se používá jedna tableta denně. Nezávisle na zvolených dávkách se rozhodněte pro kyanokobalamín místo některými producenty doporučovaného metylkobalamínu, který se vstřebává mnohem hůř.

Pokud jste již několik měsíců na rostlinné stravě, a dosud jste nepoužili žádný doplněk stravy obsahující B12, aplikujte po dobu 2 až 4 týdnů nárazovou dávku minimálně 1000 µg na den. V průběhu dne si ji však rozdělte na menší dávky.

Mnozí se domnívají, že pokud krevní vyšetření potvrdí správné množství vitamínu B12 v těle, není třeba se ničeho obávat. Je to poněkud zavádějící, neboť standardní test zjišťující hladinu tohoto vitamínu změří také neaktivní analogy B12, nepodává nám tedy objektivní obraz výživy daného člověka, zvláště pokud do svého jídelníčku zařadil řasy. Doporučuje se provést vyšetření hladiny kyseliny metylmalonové a transkobalamínu II. Bohužel tato vyšetření jsou drahá. Hodnotu B12 lze získat i zprostředkovaně, a to pomocí určení koncentrace homocysteinu a velikosti červených krvinek. Příliš velké červené krvinky a vysoká hladina homocysteinu poukazují na nedostatek B12.

Vitamín D

Tento vitamín se vyskytuje nejen v živočišných produktech (tučné ryby, vejce), ale i v ostatních potravinách (v houbách i v žampionech). Vlivem slunečního záření se vytváří také v kůži, avšak v oblasti naší zeměpisné šířky pouze v období od konce dubna do začátku září. Ve zbývajícím období úhel dopadu slunečního záření je příliš malý, a tak k této syntéze už pak nedochází. V podzemních

a zimních měsících je tedy nutné zajistit příjem vitamínu D prostřednictvím stravy, výživových doplňků či pobytu v rovníkových zemích. Vzhledem k tomu, že většina Poláků nedělá ani jednu ze zmíněných věcí, deficit vitamínu D se týká 90 % populace.²¹

Denní doporučená dávka vitamínu D v podobě doplňku stravy je 800–2000 mezinárodních jednotek (IU). Aby se sportovci dostali do špičkové formy, potřebují rozhodně větší přísun tohoto vitamínu, proto jim doporučuji denní přísun 2000 IU.²² Množství vitamínu D se také uvádí v mikrogramech (µg). Jedna mezinárodní jednotka se rovná 40 mikrogramům.

Minerální látky

Železo

Tento stopový prvek je ve stravě běžce klíčový, přispívá ke tvorbě červených krvinek a hemoglobinu, který na sebe v krvi navazuje kyslík. Nedostatečná hladina hemoglobinu bude mít vliv na kvalitu tréninku a samotné běžecké výsledky. Rostlinná strava je na železo velmi bohatá, a tak je vegetariáni přijímají ve větším množství než ti, kteří vegetariány nejsou. Problém spočívá v tom, že železo z živočišných zdrojů, tak zvané hemové železo, se lépe absorbuje než železo z rostlinných zdrojů – nehemové železo.

Co je třeba udělat, abychom se vyhnuli deficitu železa a anémii?

- Nechejte si vyšetřit hladinu hemoglobinu a ferritinu, velikost a množství erytrocytů, abyste mohli zasáhnout dřív, než dojde k deficitu. Nedostatek těchto složek by negativně ovlivnil vaši celkovou kondici. Věnujte pozornost zejména ferritinu, díky němu se v těle ukládá železo. Nižší hladina ferritinu může být příznakem anémie, ač zatím nejsou patrné jiné symptomy tohoto problému.
- Konzumujte potraviny rostlinného původu obsahující větší množství železa a v případě nutnosti doplňky stravy s jeho obsahem.

Potravina	mg/100 g
Len (semena)	17,1
Dýňová semínka	15,0
Pšeničné otruby	14,9
Pšeničné zárodky	9,0
Sója (suchá semena)	8,9
Bílé fazole (suchá semena)	6,9
Sezam (semena)	5,9
Červená čočka (suchá semena)	5,8
Petrželová nať	5,0
Jáhly	4,8
Hrách (suchá semena)	4,7
Slunečnice (semena)	4,2
Ovesné vločky	3,9
Ječmenné vločky	3,6
Sušené meruňky	3,6
Žito (zrno)	3,4
Pšeničné vločky	3,4
Lískové oříšky	3,4
Sušené fíky	3,3
Arašidy	3,1
Mandle	3,0
Klíčky čočky	2,9
Pohanka	2,8
Špenát (čerstvý)	2,8

Rostlinné zdroje železa

- Během jídla se vyhýbejte kávě a čaji. Polyfenoly a kyselina fytová obsažené v těchto nápojích ztěžují vstřebávání železa. Popíjení čaje a kávy mezi jídly je dovoleno.
- Konzumujte ovoce a zeleninu obsahující velké množství vitamínu C. Uspodňuje, podobným způsobem jako ostatní organické kyseliny, vstřebávání železa. Sestavujte jídlo tak, aby obsahovalo jak železo, tak vitamín C.
- Namáčejte semena a luštěniny (nejlépe ve vodě s přidávkou citronové šťávy), jezte fermentované potraviny (např. tempeh) a naklíčená semena. Takto upravené potraviny mají méně kyseliny fytové, díky čemuž se železo lépe vstřebává.
- Vyhýbejte se nesteroidním lékům s protizánětlivým účinkem. Jedná se o populární léčiva prodávána bez receptu, jako aspirin

a paracetamol, které způsobují drobná krvácení do trávicího ústrojí a způsobují ztrátu železa.

- Zvolte správnou běžeckou techniku a také kvalitní boty. Obutí se špatně amortizovanou podešví a nesprávná běžecká technika se také podílejí na úbytku železa, neboť vlivem silných nárazů chodidel o povrch běžecké trati dochází k poškození červených krvinek.

Pamatujte si, železo je dvojsečná zbraň a má i své stinné stránky. Jeho nadměrný příjem podporuje vznik nádorů, příliš velké množství v těle zhoršuje citlivost tkání na inzulin, tím jsou energetické složky využívány nedostatečně a postupně dochází k onemocněním cukrovkou.²³ Je to tedy důvod, abychom zbytečně nepřijímali doplňky stravy obsahující železo, pokud jsme nepodstoupili odpovídající vyšetření krve.

Vápník

Nedejte si namluvit, že vápník není důležitý. Tento prvek tvoří 1,5 % lidského těla, což je více než součet všech ostatních minerálů. Vzhledem k tomu, že jeho hladina v krvi je velmi důležitá pro funkci mnoha struktur, se náš organismus snaží udržet jeho stálé hodnoty. Pokud přísun vápníku nebude dostačující, vaše tělo ho odčerpá z kostí. A tady se objevuje problém – osteoporóza. Pokud několik let, ba několik desítek let nutíte váš organismus k odčerpávání vápníku z kostí, ty se stanou křehké, a dokonce banální úraz může způsobit zlomeninu. Pokud k takové zlomenině dochází ve starším věku, což se stává často, nezřídko to vede až k úmrtí. Možná to zní nelogicky, ale skutečně se dá zemřít na zlomeninu kosti. Starší osoba se zlomenou kyčlí, krčkem stehenní kosti nebo obratle je dlouhou dobu upoutaná na lůžko, neboť tyto úrazy se léčí velmi obtížně. S tím bývají spojeny další komplikace – proleženiny, trombotické komplikace, zápal plic. Opakuji tedy, je třeba pamatovat na klíčový význam vápníku, pokud chcete prožít spokojený důchodový věk.

potravina	mg/100 g	% absorpce	absorpce v mg na 100 g
Potočnice lékařská	117,6	67,0	78,8
Řepa	137,6	51,6	71,0
Tofu (Ca)	204,8	31,0	63,5
Mandle	285,7	21,2	60,6
Hořčice	88,9	57,8	51,4
Čínské zelí	92,5	53,8	50,0
Kadeřávek	72,3	58,8	42,5
Kravske mléko	125,0	32,1	40,1
Sójové mléko (Ca)	120,0	31,0	37,2
Sezam	132,1	20,8	27,5
Brukev	42,4	61,4	26,0
Brokolice	49,3	52,6	25,9
Kapusta	33,3	64,9	21,6
Ředkvička	28,0	64,9	20,8
Květák	27,4	68,6	18,8
Fazole bílé	102,7	17,0	17,5
Kedlubny	24,4	67,0	16,3
Růžičková kapusta	24,4	63,8	15,5
Fazole pinto	52,0	17,0	8,8
Špenát	135,6	5,1	6,9
Fazole červené	23,5	17,0	4,0
Sójové mléko	4,2	31,0	1,3

Mléko a další zdroje vápníku

Zdroj: C. M. Weaver, K. L. Plawewski, Dietary Calcium: Adequacy of a Vegetarian Diet, „American Journal of Clinical Nutrition“ 1994, 59, s. 238–244.

(CA) – produkt obohacený vápníkem

Hladinu vápníku nelze zjistit tak jednoduchým způsobem, čili vyšetřením krve, jak je tomu u železa. Samotné změření hodnoty vápníku v krvi nám neodhalí, jaký je skutečný stav našich kostí, neboť, jak již jsem se zmínil, naše tělo pečuje o jeho stálou hladinu. Stav kostí můžeme zjistit pomocí DXA nebo méně přesného BIA, čímž získáme cenné informace, avšak pokud vyšetření prokáže úbytek kostní hmoty, pak už je dost pozdě na intervenci.

Mnozí vegané mají úbytek kostní hmoty,²⁴ což jednoznačně prokazují četná vyšetření – na jejich základě bylo zjištěno v této skupině větší množství zlomenin.²⁵ Naštěstí se to netýká veganů, kteří přijímají dostatečné množství vápníku.

Jak vyplývá z přiložené tabulky, některé potraviny rostlinného původu jsou bohatým zdrojem vápníku, který je mnohdy vstřebáván lépe než vápník z kravského mléka. Vzhledem k tomu, že doporučená denní dávka pro dospělé muže a ženy je 1000 mg,²⁷ pokrytí tohoto množství v podobě výlučně rostlinné stravy je v praxi dosti těžké. Je to sice možné, ale vyžaduje, abychom pečlivě sčítali množství vápníku v jednotlivých pokrmech, které sníme v průběhu dne. Je výhodné zvolit rostlinná mléka, včetně sójového, a tofu obohacená vápníkem.

Selen

Podílí se na vzniku antioxidačních enzymů. Denní dávka potřebná pro naše tělo je však velmi nízká – 45 µg. Bohužel evropská půda je na selen velmi chudá, což se u lidí, kteří jsou na rostlinné stravě, podílí na deficitu tohoto prvku v těle. Abychom si zajistili potřebnou dávku selenu, stačí sníst jeden para ořech denně.

Multivitamíny

Byl to hit 90. let. Každodenní příjem vitamínů a minerálů byl slučován se zdravým životním stylem. Věřilo se, že je to opravdu zdraví prospěšné. Dnešní výzkumy však prokazují, že nezávisle na tom, zda budete hltnout multivitamíny nebo placebo, stav vašeho zdraví se nijak nezmění.²⁸ Stejně tak nic nenasvědčuje tomu, že díky těmto preparátům se zlepší vaše sportovní výkony.²⁹ Nechápejte to špatně. Vitamíny a minerály jsou pro naše zdraví nezbytné, avšak jejich nejlepším zdrojem jsou průmyslově nezpracované potraviny. Mnohasložkové tablety jsou méně prospěšným řešením nejméně ze dvou důvodů. Pokud tělu poskytnete všechny složky najednou v jedné

tabletě, obsažené složky mezi sebou jistým způsobem soupeří (např. železo a vápník), čímž se vstřebávají jen částečně. Navíc tyto preparáty bývají špatně vyvážené. Obvykle mají mnoho vitamínu C, který naleznete v zelenině a ovoci, a naopak malé množství tolik deficitního vitamínu D. Pamatujte si, užívejte vitamín B12 a D. Pokud trpíte anémií, poraďte se s lékařem nebo s dietologem, zda a v jakém množství používat preparáty obsahující železo. Na multivitamíny zapomeňte. Bude prospěšnější, když začnete kupovat a samozřejmě jíst větší množství ovoce a zeleniny.

Rostliny jsou zdrojem síly!

Existuje několik rostlin, o nichž víme, že jsou schopny podpořit naše výkony. Uvádíme ty, které jsou prospěšné pro běžce.

Štáva z červené řepy

Vysoké množství dusičnanů ve šťávě z červené řepy se projeví v podobě syntézy oxidu dusnatého nezávisle na argininu a citrulinu. Oxid dusnatý ovlivňuje svalové kontrakce (stahy), metabolismus mitochondrií a průtok krve oběhovým systémem. Výzkum prokázal, že štáva z červené řepy působí jen velmi málo nebo vůbec na $VO_2\max$ (na maximální spotřebu kyslíku na minutu), avšak snižuje spotřebu kyslíku během námahy a oddaluje pocit únavy.^{30, 31} Dá se říci, že zásluhou šťavy z červené řepy se organismus chová více ekonomicky. Abychom to na sobě poznali, musíme přijmout asi 500 mg dusičnanů na den. Takové množství je obsaženo v 500 ml řepné šťavy nebo v 200 g této zeleniny v pečené podobě. Na začátku to může být pro vaše trávicí ústrojí příliš. Proto zařazujte červenou řepu do svého jídelníčku postupně. Nelekněte se růžového zabarvení vaší moči – je to normální jev.

Štáva z višní

Její úkolem je urychlit regeneraci. Vyšetření bolestivosti svalů u běžců prokázala, že



ve srovnání s placebem šťáva z višní výrazně snižuje pocit bolesti po běhání.³² Běžcům, kteří požili před maratonom šťávu z višní, se navrátila izometrická síla svalstva rychleji, a navíc zánětlivý stav ve svalcích a oxidační stres byly menší než ve skupině placebo.³³ Doplním ještě, že ač se ve výzkumech používala šťáva, klidně místo ní konzumujte čerstvé nebo mražené ovoce.

Melouny

Řeč bude opět o oxidu dusnatém. Meloun obsahuje velké množství aminokyseliny citrulinu a ta podporuje vznik oxidu dusnatého, avšak jiným způsobem než tomu je u dušičnanů v červené řepě. Na určité skupině

dobrovolníků byl na cykloergometru proveden test maximální námahy. Ten prokázal, že u skupiny, která před testem vypila 500 ml melounové šťávy, se tep vrátil dříve do klidové fáze a bolestivost svalů byla po 24 hodinách menší.³⁴ Pravdou je, že se jedná pouze o jeden průzkum, avšak vezmeme-li v potaz doložené působení citrulinu na oběhové ústrojí a výkonnost sportovců, tyto výsledky lze uznat jako velmi pravděpodobné. Melouny nemusíme nutně konzumovat v podobě šťávy, stejně jako višně je můžeme jíst celé.

Šťáva z rajčat

Další významnou potravinou pro sportovce jsou rajčata. Výzkum prokázal, že příjem



rajské šťávy může podpořit funkčnost oběhového systému také u ultramaratonců.³⁵ Tato zelenina velmi dobře působí na ty, kteří pravidelně trénují, neboť snižují markery poškození svalstva³⁶ a oxidačního stresu³⁷.

Špenát

Tyto zelené listy ukryté v konzervě dávaly komiksovému Pepku námořníku nezvyklou sílu rozdat si to s lumpy a padouchy. Ač nic nepoukazuje na to, že by špenát měl zvětšovat obvod předpaží a zdokonalovat schopnosti boje, pro běžce je opravdu užitečný. Dva výzkumy, během nichž se zjišťovaly oxidační stres a markery poškození svalstva, prokázaly, že příjem špenátu po absolvování

půlmaratonu zmenšuje obě výše jmenované hodnoty.^{38, 39}

Kladete si možná otázku, zda je nutné se soustředit jen na tuto zeleninu a také na výše uvedené ovoce. Není tomu zcela tak. Je známo, že tyto potraviny podporují výkonnost a prospívají sportovní kondici, avšak většina ovoce a zeleniny nikdy nebyla v této rovině prozkoumána. Je možné, že se někde skrývá další potenciál, o němž zatím vůbec nic nevíme. Proto je vhodné tyto potraviny do svého jídelníčku zařazovat. Nezapomínejte však i na další potraviny rostlinného původu.

Rostlinná výživa a hormony

Mezi lidmi vládne názor, že konzumace masa je atribut mužnosti. Možná je to zakódovaná záležitost z dob lovu mamutů. Stojí za to konfrontovat tento zastaralý stereotyp s fakty. Pokud se ztotožníme s názorem, že mírou mužnosti je tělesná hmotnost, pak vegani jsou na tom se svým vzhledem mizerně, jelikož mají ve srovnání se zbytkem populace méně tukové tkáně, v důsledku čehož jsou štíhlejší. Jenže běžec by v žádném případě neměl ulpívat na mohutné postavě. Srovnáme tedy další hodnoty. Co třeba testosteron? Většina lidí si zřejmě myslí, že vegani mají nižší hladinu testosteronu. Jenže opak je pravdou. Zjistilo se, že vegani mají celkově vyšší hladinu testosteronu než všežravci.^{18, 40} Kvůli serióznosti těchto tvrzení je třeba ještě doplnit, že hladina globulinu vážící se na pohlavní hormony (angl. sex hormone binding globulin, SHBG) je také u těchto osob proporcčně vyšší. V praxi to znamená, že volný testosteron, čili dostupný tkáním, se vyskytuje u veganů stejnou měrou jako u osob, které konzumují potraviny živočišného původu. V tomto směru buďte prostě bez starostí.

A nyní sója. Snad žádná jiná rostlina není tolik kontroverzní. A všechno kvůli izoflavonům a... potkanům. Sójové izoflavony mají podobnou stavbu jako estrogeny, čili ženské

pohlavní hormony, proto někdy bývají označovány jako fytoestrogeny. Estrogeny jsou však velmi důležité i pro mužský organismus, avšak je třeba zdůraznit, že jejich přemíra je také nežádoucí. Má tedy sója negativní účinky na hormonální systém a mužské pohlavní znaky? Určitě ano. Pokud jste potkan. A přijímáte megadávky oddělených izoflavonů. V ostatním případě je to téměř nepravděpodobné.

Metaanalýza výzkumů z roku 2010, provedená Jill Hamilton-Reeves a jejími spolupracovníky, prokázala, že ani sójová bílkovina, ani izoflavony nemají negativní vliv na celkovou ani volnou hladinu testosteronu.⁴¹ Totéž potvrzují britské výzkumy, podle nichž konzumace sójového mléka nemá vliv ani na hodnoty testosteronu,⁴² ani na „poženšťování“ mužů nebo zhoršení kvality jejich spermií.⁴³

Odkud se tedy berou tyto kontroverzní názory? Samozřejmě z testování na potkanech, kterým byly aplikovány megadávky izoflavonů, avšak metabolické procesy u těchto zvířat probíhají jinak.

Je zajímavé, že pokusy na primátech napovídají spíše promužské působení izoflavonů. Je to logické v tom smyslu, že izoflavony mohou blokovat působení estrogenů v buňkách. Výzkum na guerézách červených (kočkodanovitě) prokázal, že čím více izoflavonů jejich samci přijímají, tím jsou agresivnější, sexuálně aktivnější a neradi spolupracují ve stádu.⁴⁴ Určitě se nestávají zženštilí, jak se to často objevuje v názorech na téma sóji.

Neznamená to však, že doporučuji hltat ve velkém sójové izoflavony a na této rostlině vystavět svou výživu. Jako ve všem i zde je důležitá střídmost. Nepřijímejte izoflavony v podobě výživových doplňků, ale jezte přírodní sóju a sójové produkty. Doporučuji nepřekračovat následující denní množství:

- 720 g sójových semen – 4 skleničky
- 400 g tofu a tempehu – asi 2 balení
- 1,25 litrů sójového mléka – 5 skleniček
- 60 g extraktu sójové bílkoviny pro sportovce – 2 porce

Zajisté vidíte, že je to velké množství, a tak je těžké tyto dávky překročit. Výjimkou může být snad bílkovina v podobě výživy pro sportovce. Pokud nejíte sójové produkty v nadměrném množství, budou vašemu zdraví jen prospěšné.

Syrová strava čili vitariánství

Určitě jste slyšeli o syrovém veganství (angl. raw vegan), tedy výživě, jež se zakládá na syrové zelenině a ovoci. Dle příznivců má mít mimořádně pozitivní vliv na naše zdraví. Neexistují však důkazy, které by takové tvrzení potvrzovaly. Na veganech, kteří jedí jen syrovou stravu, bylo provedeno jen několik výzkumů. Jeden z nich poukázal na řidší kosti, v důsledku na větší tendenci ke zlomeninám,⁴⁵ jiný sice prokázal nízkou hodnotu cholesterolu LDL (špatného) a triglyceridů, ale na druhou stranu nízkou hodnotu cholesterolu HDL (dobrého) a vysokou hladinu homocysteinu, který podporuje vznik srdečních a oběhových nemocí.⁴⁶ Pojídání ovoce a zeleniny, ač už v podobě syrové nebo vařené, je jistě prospěšné zdraví. Některé látky, třeba lykopen, se lépe vstřebávají z vařených produktů, jiné se naopak vlivem teploty ničí. Z tohoto důvodu se vyplatí spařit a nikoliv vařit brokolici. Univerzální zásada, co je lepší – vařené nebo syrové –, neexistuje. Avšak vyloučení vařené stravy nám znemožní konzumaci zdravých prospěšných luštěnin a obilnin. Tyto jsou důležitým zdrojem velkého množství bílkovin, energie, vápníku, železa a zinku. Jakákoliv nerovnováha v této oblasti může vážně ohrozit naše zdraví i kondici.

Není nic nevhodného na tom, když některé pokrmy jíte v syrové podobě nebo když den nebo dva přijímáte jen syrovou stravu, zejména pokud máte problémy s udržení své hmotnosti nebo chcete zhubnout. Avšak preferovat výlučně syrovou stravu je opravdu nerozumné.

Damian Parol, dietolog

Poznámky:

1. M. Zanovec, Comparison of Nutrient Density and Nutrient-to-Cost Between Cooked and Canned Beans, „Food Nutrition Sciences“ 2011, 02, str. 66–73.
2. T. A. el-Adawy a kol., Effect of Soaking Process on Nutritional Quality and Protein Solubility of Some Legume Seeds, „Nahrung“ 2000, 44 (5), str. 339–343.
3. T. Huang a kol., Cardiovascular Disease Mortality and Cancer Incidence in Vegetarians: a Meta-Analysis and Systematic Review, „Annals of Nutrition and Metabolism“ 2012, 60 (4), str. 233–240.
4. F. L. Crowe a kol., Risk of Ischaemic Heart Disease Among British Vegetarians and Non-Vegetarians; Results From the EPIC-Oxford Cohort Study“ Proceedings of the Nutrition Society“ 2012, str. 71.
5. D. Ornish a kol., Can Lifestyle Changes Reverse Coronary Heart Disease?, „Lancet“ 1990; 336 (8708), str. 129–133.
6. D. Ornish, L. W. Scherwitz, J. H. Billings, Intensive Lifestyle Changes for Reversal of Coronary Heart Disease, JAMA 1998, 280 (23), str. 2001–2007.
7. S. Tonstad a kol., Type of Vegetarian Diet, Body Weight, and Prevalence of Type 2 Diabetes, „Diabetes Care“ 2009, 32 (5), str. 791–796.
8. G. M. Turner-McGrievy, C. R. Davidson, S. Wilcox, Does the Type of Weight Loss Diet Affect Who Participates in a Behavioral Weight Loss Intervention?... „Appetite“ 2013.
9. S. Mishra a kol., A Multicenter Randomized Controlled Trial of a Plant-based Nutrition Program to Reduce Body Weight and Cardiovascular Risk in the Corporate Setting: The GEICO Study, „European Journal of Clinical Nutrition“ 2013, 67 (7), str. 718–724.
10. S. Tonstad, K. Stewart, K. Oda, Vegetarian Diets and Incidence of Diabetes in the Adventist Health Study-2, „Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases“ 2013, 23 (4), str. 292–299.
11. N. Barnard, J. Cohen, A Low-Fat Vegan Diet Improves Glycemic Control and Cardiovascular Risk Factors in a Randomized Clinical Trial in Individuals with Type 2 Diabetes, „Diabetes Care“ 2006, 29 (8).
12. N. D. Barnard a kol., A Low-Fat Vegan Diet and a Conventional Diabetes Diet in the Treatment of Type 2 Diabetes..., „American Journal of Clinical Nutrition“ 2009, 89 (5), str. 1588–1596.
13. Y. Yokoyama a kol., „Vegetarian Diets and Glycemic Control in Diabetes: a Systematic Review and Meta-analysis, „Cardiovascular Diagnosis and Therapy“ 2014, 4 (5), str. 373–382.
14. N. E. Allen a kol., Hormones and Diet: Low Insulin-like Growth Factor-I but Normal Bioavailable Androgens in Vegan Men, „British Journal of Cancer“ 2000, 83 (1), str. 95–97.
15. Y. Tantamango-Bartley a kol., Vegetarian Diets and the Incidence of Cancer in a Low-risk Population, „Cancer Epidemiology, Biomarkers and Prevention“ 2013, 22 (2), str. 286–294.
16. J. Huebner a kol., Counseling Patients on Cancer Diets: a Review of the Literature and Recommendations for Clinical Practice, „Anticancer Research“ 2014, 34 (1), str. 39–48.
17. N. R. Rodriguez, N.M. Di Marco, S. Langley, Nutrition and Athletic Performance, „Medicine and Science in Sports and Exercise“ 2009, 41 (3), str. 709–731.
18. B. Campbell a kol., Proteins and Exercise, „Journal of the International Society of Sports Nutrition“ 2007, 4 (1), str. 8.
19. K. G. Gerlach a kol., Fat Intake and Injury in Female Runners, „Journal on the International Society of Sports Nutrition“ 2008, 5 (1), str. 1.
20. R. Pawlak a kol., How Prevalent is Vitamin B (12) Deficiency Among Vegetarians?, „Nutrition Reviews“ 2013, 71 (2), str. 110–117.
21. J. Hilger a kol., A Systematic Review of Vitamin D Status in Populations Worldwide, „British Journal of Nutrition“ 2014, 111 (1), str. 23–45.
22. F. D. Shuler a kol., Sports Health Benefits of Vitamin D, „Sports Health“ 2012, 4 (6), str. 496–501.
23. D. Basuli a kol., Epidemiological Associations Between Iron and Cardiovascular Disease and Diabetes, „Frontiers in Pharmacology“ 2014, 5, str. 11.
24. J. Ambroszkiewicz a kol., The Influence of Vegan Diet on Bone Mineral Density and Biochemical Bone Turnover Markers, „Pediatric Endocrinology, Diabetes and Metabolism“, 2010, 16 (3), str. 201–204.
25. P. Appleby a kol., Comparative Fracture Risk in Vegetarians and Nonvegetarians in EPIC-Oxford, „European Journal of Clinical Nutrition“ 2007, 61 (12), str. 1400–1469.
26. L. T. Ho-Pham a kol., Veganism, Bone Mineral Density, and Body Composition: a Study in Buddhist Nuns, „Osteoporosis International“, 2009, 20 (12), str. 2087–2093.
27. M. Jarosz, Normy żywienia dla populacji polskiej: nowelizacja, Instytut żywności i żywienia, Warszawa 2012.
28. M. Macpherson, A. Pipingas, M. P. Pase, Multivitamin-Mineral Supplementation and Mortality. ..., „American Journal of Clinical Nutrition“, 2013, 97 (2), str. 437–444.
29. J. Brisswalter, J. Luis, Vitamin Supplementation Benefits in Master Athletes, „Sport Medicine“ 2014, 44 (3), str. 311–318.
30. A. M. Jones Influence of Dietary Nitrate on the Physiological Determinants of Exercise Performance: a Critical Review, „Applied Physiology, Nutrition and Metabolism“ 2014, 39 (9), str. 1019–28.
31. M. J. Ormsbee, C. W. Bach, D. Baur, Pre-Exercise Nutrition: The Role of Macronutrients, Modified Starches and Supplements..., „Nutrients“ 2014, 6 (5), str. 1782–1808.
32. K. S. Kuehl a kol., Efficacy of Tart Cherry Juice in Reducing Muscle Pain During Running..., „Journal of the International Society of Sports Nutrition“ 2010, 7, str. 17.
33. G. Howatson a kol., Influence of Tart Cherry Juice on Indices of Recovery Following Marathon Running, „Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sport“ 2010, 20 (6), str. 843–852.
34. M. P. Tarazona-Diaz a kol., Watermelon Juice: Potential Functional Drink for Sore Muscle Relief in Athletes, „Journal of Agricultural and Food Chemistry“ 2013, 61 (31), str. 7522–7528.
35. A. Samaras a kol., „Effect of a Special Carbohydrate-Protein Bar and Tomato Juice Supplementation..., „Food and Chemical Toxicology“ 2014, 69, str. 231–236.
36. C. Tsitsimipkou a kol., Administration of Tomato Juice Ameliorates Lactate Dehydrogenase and Creatinine Kinase Responses to Anaerobic Training, „Food and Chemical Toxicology“ 2013, 61, str. 9–13.
37. M. Harms-Ringdahl, D. Jenssen, S. Haghdoust, Tomato Juice Intake Suppressed Serum Concentration of 8-Oxodg After Extensive Physical Activity, „Nutrition Journal“ 2012, 11, str. 29.
38. S. Bohlooli a kol., The Effect of Spinach Supplementation on Exercise-induced Oxidative Stress, „Journal of Sports Medicine and Physical Fitness“ 2014.
39. B. Nakhostin-roohi a kol., Influence of Spinach Supplementation on Exercise Induced Muscle Damage, „Annals of Biological Research“ 2012, 3 (9), str. 4551–4554.
40. T. J. Key a kol., Testosterone, Sex Hormone-binding Globulin, Calculated Free Testosterone, and Oestradiol in Male Vegans and Omnivores, „British Journal of Nutrition“ 1990, 64, (1), str. 111–119.
41. J. M. Hamilton-Reeves a kol., Clinical Studies Show No Effects of Soy Protein or Isoflavones on Reproductive Hormones in Men: Results of a Meta-analysis, „Fertility and Sterility“ 2010, 94 (3), str. 997–1007.
42. N. E. Allen a kol., Soy Milk Intake In Relation to Serum Sex Hormone Levels in British Men, „Nutrition and Cancer“, 2001, 41, (1–2), str. 41–46.
43. M. Messina, Soybean Isoflavone Exposure Does Not Have Feminizing Effects on Men..., „Fertility and Sterility“ 2010, 93 (7), str. 2095–2104.
44. M. D. Wasserman a kol., Estrogenic Plant Consumption Predicts Red Colobus Monkey (Procolobus rufomitratus) Hormonal State and Behavior, „Hormones and Behavior“ 2012, 62 (5), str. 553–562.
45. L. Fontana a kol., Low Bone Mass in Subjects on a Long-term Raw Vegetarian Diet, „Archives of Internal Medicine“ 2005, 165 (6), str. 684–689.
46. C. Koebnick a kol., Long-term Consumption of Raw Food Diet..., „Journal of Nutrition“ 2005, 135 (10), str. 2372–2378.

Rostlinná výživa v praxi

Čím začít?

Nakolik je už vegetariánství v našem regionu docela přijato, natolik veganství stále probouzí v lidech zvědavost nebo i nedůvěru. Jsou tu neustále pochybnosti kolem bílkovin, obavy, že příprava veganského jídla je složitá, potraviny příliš drahé a také ne vždy dostupné. Možnosti, jak se seznámit s principy rostlinné výživy a dopadem takového stravování na zdraví, je opravdu mnoho. Začátky se však mohou zdát těžké i těm, kteří jsou si plně vědomi, jak je přechod na takovou stravu prospěšný. Jedná se přece o zásadní změnu. Zkušenosti naše i našich přátel vám zajisté pomohou začít, přesvědčíte se, že to bude snazší, než jste předpokládali.

Jak se tedy sprátně seznámit s rostlinnou stravou ve vaší kuchyni?

Nejdřív bude třeba si uvědomit, jaké jsou vaše stravovací návyky a jakým způsobem je chcete změnit. Jaká je vaše obvyklá snídáně? Když toast, pak s máslem, sýrem nebo uzeninou, když vložky, tak s mlékem, když palačinka, tak s vajíčkem. Je tomu tak? Takový způsob stravování je snad typický jenom v našich zeměpisných šířkách, přitom možností je tu nepřeberné množství. Budme přístupní poznávat nové chutě a kulinářské zvyky. Budme nakloněni alternativnímu řešení, což jistě napomůže postupné proměně našeho způsobu myšlení. Postupně sáhneme automaticky pro olivový olej, oleje lisované za studena, ořechové máslo nebo hořčici místo másla, na toasty použijete různé pomazánky, rostlinné paštiky

a množství zeleniny. Co se týče palačinky, ta vajíčka nepotřebuje a místo kravského mléka lze bez problému použít mléko rostlinné.

Následně se bude třeba vybavit potřebnými produkty, o čemž bude ještě řeč v následující kapitole. Dosud jste měli v lednici máslo, vajíčka a mléko, nyní se zásobíte novými produkty. Jejich snadná dostupnost způsobí, že rychle získáte nové návyky, které zcela přirozeně začnete uplatňovat ve své kuchyni. Když objevíte trh nebo dobrou prodejnu s kvalitní zeleninou, solidní zásoba různých obilnin, těstovin a k tomu košík plný zeleniny vám zajisté usnadní každodenní volbu.

Nyní nastane čas zavést nový stravovací způsob do každodenního života. Můžete to udělat postupně, připravíte si jedno nebo dvě veganská jídla denně nebo se stanete vegany na zkoušku, třeba po dobu jednoho měsíce. Je důležité začít. Zkušenosti naše i našich přátel jsou velmi podobné, se začátků bývají s novým způsobem nakupování a přípravy pokrmů určité potíže, s postupem času je vše snazší. Bude to mít stále více nápadů, co si připravit k jídlu, a poradíte si dokonce i v netypických situacích. Jsme potěšeni, když svoji kulinářskou kreativitu objeví lidé, kteří se dosud zmožili akorát tak na přípravu čaje. Opakovaně si dovoluujeme tvrdit, že vše je jednodušší, než si myslíte.

Kuchařské recepty

Každá kuchyně, i ta rostlinná, se řídí vlastními pravidly. Musí být vyvážená, bohatá na vitamíny, minerály, mikro- a makrosložky, musí

být zdrojem vápníku, železa a draslíku. Tyto principy jsou velmi důležité. Určitě přemýšlete o tom, zda vaše strava zajišťuje všechny potřebné složky, zda je třeba se poradit s dietologem, a také, jak často by se měla podstoupit odborná vyšetření. To jsou zajisté velmi důležité otázky a je potřebné znát na ně odpověď. Současná zdravotní věda upozorňuje na skutečnost, že každý organismus je jiný, má odlišné potřeby a možnosti. Jinak se stravuje aktivní běžec, který se věnuje dlouhým tratím, jinak běžkyň, která zdolává 5 km jen tak pro radost. Naprosto jinak to bude u někoho, kdo se sportem i novým stravovacím způsobem teprve začíná. Roční období, druh aktivity, četnost a intenzita tréninků – tyto proměnné jsou příčinou toho, že nelze stanovit jedinou správnou odpověď na otázku, co by se mělo jíst.

Naše kniha se pokusí odpovědět na mnohé z výše položených otázek, ukázat, jak různé jsou možnosti a cesty vedoucí ke spokojenému životu v souladu se sebou samotným i s okolním světem. Budeme se snažit vám ukázat, čím začít, jakým způsobem připravovat jídlo, na které výrobky je třeba pamatovat ve své každodenní stravě a čím váš jídelníček obohatit. Kolik lidí, tolik možností. Chceme, abyste měli možnost si ověřit, že rostlinná kuchyně je méně náročná, než si myslíte!

Na dalších stránkách najdete zásadní pravidla rostlinné kuchyně – 5 produktových skupin, doplňování B12, spojování zdrojů železa s látkami bohatými na vitamín C. Nic víc, nic míň.

Doufáme, že i čtenáři, kteří se už věnují rostlinnému stravování, třeba i delší dobu, zde pro sebe najdou něco zajímavého a inspirativního.

Jídla, která jsme vymysleli zcela sami, věle doporučujeme. Recepty vznikaly za různých okolností. Někdy v zátíží naší kuchyně, někdy v prostorách horské chaty nebo školy, podle toho, kde jsme byli zrovna před závodem ubytování. Stávalo se, že jsme měli k dispozici bohatou zásobu surovin a koření, jindy bylo třeba vykouzlit večeři ze tří mrkviček a cibule. Naštěstí oba moc rádi vaříme a ještě více vymýšlíme nová jídla. Přechod na rostlinnou stravu

byl pro nás zábavný, byla to pro nás příležitost objevovat nové chuťové kombinace.

Najdete zde spoustu jednoduchých a rychlých jídel, což je v dnešní uspěchané době praktické. Samozřejmě jsme zde zařadili i několik komplikovanějších chodů nebo jídel s netypickým složením inspirovaná zkušenostmi z cestování. Italské, španělské, marocké či asijské tóny se snoubí s domácími druhy zeleniny: cibulí, ředkvičkou nebo s brambory. Fantazii se meze nekladou.

Co je podstatné, všechny tyto recepty průběžně zkusíme na sobě. Týká se to nejen vaření a následné konzumace, ale také samotného běhání. Naše testovací partička není početná, avšak různorodá, skládá se z běžce a běžkyň. Naše motivace zařadit do svého životního stylu rostlinné stravování je odlišná, jiné jsou naše výživové potřeby, jiná je i tělesná hmotnost. Spojují nás ultraběhy a pocit, že jsme schopni našemu tělu snadno dodat všechny ty mytické bílkoviny nebo potřebné množství železa, o čemž se následně přesvědčíme, když podstupujeme lékařská vyšetření. Lehkost a radost se snoubí se špetkou rozvahy, jako v dobré potravě.

Každé jídlo zařazené do této kuchařky hodnotil dietolog, u každého jídla uvádíme kalorickou hodnotu a také procento energie uvolňující se z tuků, bílkovin a sacharidů. Upozorňujeme na potraviny, které jsou bohatým zdrojem vitamínů nebo nějakých důležitých prvků. Jídla se mohou různě kombinovat, díky čemuž se dá vytvořit jídelní lístek na několik dní.

Většina těchto předpisů vznikla pro dva velmi pohybově aktivní lidi, kteří ač rádi jedí, nemají žádné problémy s tělesnou váhou.

I když jsme při tvorbě receptů velmi kreativní, rozhodli jsme se uvádět přesnou gramáž, aby bylo možné provést dietologickou analýzu konkrétní potraviny. V receptech se uvádí váha očištěného ovoce a zeleniny, bez kůrky, pecek, jádřinců apod. Abychom ulehčili samotnou přípravu jídla a nemuseli všechno vážit, používáme takové míry jako sklenička, lžička nebo svazek.

Co se týče sacharidů obsažených v hlavních chodech, řídíme se průměrně potřebným množstvím – 80–100 g suché potraviny na jednu osobu (těstoviny, rýže, kaše).

Na závěr vás chceme vyzvat ke kreativitě – pokud vám nějaká dílčí potravina schází,

nahradte ji něčím jiným. Ječmennou kaši nahradte třeba pohankou, těstoviny rýží apod. Vyzkoušejte hrušku místo jablíčka, zajímavá může být petržel místo koriandru. Zkoušejte, dělejte experimenty, buďte při tvorbě jídla hraví. Rostlinná dieta je snazší, než si myslíte.

Co vy, vegani, vlastně jíte?

Tato otázka napadá každého, kdo chce začít se stravováním na rostlinné bázi nebo se o ně jakým způsobem zajímá. Slyšeli jsme ji mnohokrát na běžeckých tratičkách nebo během rozhovorů se známými. Ku příkladu tenkrát, když na stém kilometru se Robert pustil do energetického gelu, najednou uslyšel otázku: „Co ty vůbec jíš?“

Robert se zahleděl na tyčinku, kterou měl v ruce a poněkud nejistým tonem odpověděl: „No, gel!“

Nato dotyčný upřesnil svoji otázku: „O to nejde, já se ptám obecně. Co vy, vegani, vlastně jíte? Vyprávěj.“

Rostlinná kuchyně bývá specifikována jako způsob přípravy jídla, který vylučuje používání potravin živočišného původu. Jenže v tomto tvrzení je řečeno, co v jídelníčku není, a nikoliv, co je jeho základem. Z našeho hlediska je užitečnější poukázat na to, že veganské menu je velmi různorodé a plné vitamínů.

Skupiny rostlinných produktů

Chceme připomenout, že v rostlinné kuchyni se produkty obvykle dělí na pět skupin :

- obilniny a produkty z nich (kaše, těstoviny, vločky),
- luštěniny,
- zelenina,
- ovoce,
- semena a ořechy.

Je tu ještě jedna skupina, která nás zajímá spíše z hlediska kulinářského než z dietického. Zařazujeme do ní veškeré koření



a bylinky – čerstvé, sušené, v podobě kořeně i zrníkové.

Aby naše strava byla opravdu plnohodnotná, je třeba přijmout zásadu, že v každodenním menu by měly být zastoupeny potraviny ze všech výše jmenovaných skupin. Za optimální variantu lze považovat každé jídlo, které je připraveno z produktů pocházejících nejméně ze čtyř produktových skupin, přičemž se klade důraz na semena a ořechy.

Je to jednoduché, že? Pokud se pokusíte vyjmenovat jednotlivé produkty, které patří do každé jednotlivé skupiny, uvědomíte si, že rostlinná kuchyně je opravdu různorodá. Taková pestrost mnohdy schází v tradičním způsobu vaření, kde se často opakuje schéma obloženého chlebičku s uzeninou ke snídani a řízků s bramborami k obědu.

Na začátku dobrodružství s rostlinnou výživou si dejte záležet na tom, abyste se dobře seznámili se všemi produktovými skupinami, během přípravy jídla k obědu přemýšlejte o tom, jaký je jeho obsah. Ku příkladu když vychází potravina budou těstoviny (obilniny) s dušenými

Toto je pouze náhled elektronické knihy. Zakoupení její plné verze je možné v elektronickém obchodě společnosti eReading.