



Středoškolská technika 2018

Setkání a prezentace prací středoškolských studentů na ČVUT

EXTRÉMNÍ DIETY NA VLASTNÍ KŮŽI

Veronika Vrzalová, Markéta Prýmková, Sára Johanovská

Gymnázium Jana Nerudy

Hellichova 3, Praha 1



Závěrečná práce studentského projektu
Extrémní diety na vlastní kůži

pod vedením RNDr. Lenky Simonianové

2018

Studentky 5.A
Sára Johanovská
Veronika Vrzalová
Markéta Prýmková

Čestné prohlášení

Čestně prohlašujeme, že jsme tuto práci vypracovali samostatně, pouze s použitím zdrojů uvedených v seznamu na konci této práce, pod vedením RNDr. Lenky Simonianové.

V Praze dne 13.4.2018

Podpisy:

Poděkování

Za skvělé vedení a odbornou pomoc při zpracovávání tohoto studentského projektu bychom chtěly velmi poděkovat RNDr. Lence Simonianové.

Abstrakt

Tato práce se zabývá extrémními dietami na vlastní kůži. Každá z nás se věnuje jedné z diet. Konkrétně se jedná o veganství, vitariánství a o keto dietu. Práce je rozdělena do tří částí, každá z nás se zabývá svou dietou jak z teoretické, tak i z praktické stránky. V praktické části každá z nás dietu testuje na vlastní kůži po dobu čtyř týdnů a sleduje psychické i fyzické změny.

Abstract

This work is about extreme diets. Each of us is focused on one diet. It is especially focused on veganism, raw diet and about keto diet. This work is divided in three parts, each of us pursue our diet from teoretical and practical side. During the practical part each of us is on the diet for four weeks and observ psychological and somatic changes.

Obsah

Úvod.....	8
1. Veganství.....	9
1.1 Teoretická část.....	9
1.1.1 Definice	9
1.1.2 Konkrétní potraviny, které vegani nejí.....	10
1.1.3 Historie vegetariánství.....	10
1.1.4 Historie veganství.....	11
1.1.5 Česká veganská asociace.....	12
1.1.6 Obecné výhody diety.....	12
1.1.7 Obecné nevýhody diety	12
1.2 Praktická část.....	13
1.2.1 Proč jsem si dietu vybrala?.....	13
1.2.2 Co se během diety dělo?.....	13
1.2.3 Týdenní jídelníček.....	14
1.2.4 Zdravotní stav před a po dietě	19
1.2.5 Pozitiva a negativa	19
1.2.6 Změny váhy a míry	20
1.2.7 Závěrem.....	20
2. Vitariánství neboli živá strava.....	21
2.1 Teoretická část.....	21
2.1.1 Definice	21
2.1.2 Konkrétní potraviny, které vitariáni nejí	21
2.1.3 Historie vitariánství	22
2.1.4 Obecné výhody vitariánství.....	22
2.1.5 Obecné nevýhody diety	23
2.2 Praktická část.....	23
2.2.1 Proč jsem si dietu vybrala?.....	23
2.2.2 Co se během diety dělo?.....	23
2.2.3 Týdenní jídelníček.....	25
2.2.4 Zdravotní stav před a po dietě	28
2.2.5 Pozitiva a negativa	28
2.2.6 Změny váhy a míry	29
2.2.7 Závěrem.....	29
Zdroje	43

Úvod

Veganství je striktní forma vegetariánství, která spočívá v kompletním vysazení živočišných produktů. Je to nejen druh stravy, ale i filosofie a životní styl. V praktické rovině se veganství projevuje odmítnutím konzumace masa, vajec, mléčných výrobků, medu a dalších zvířecích produktů (vosk, šelak). Vegani také nepoužívají výrobky ze zvířat – kůže, kožešiny, vlny, kosmetiku či čisticí prostředky obsahující živočišné složky. Důsledně přijímané veganství také odmítá používat kosmetiku testovanou na zvířatech, nesouhlasí s rybařením, myslivostí, kožešinovým průmyslem, cirkusy či zoo.

Vitariánství je výživový směr založený na přijímání výhradně tepelně neupravených potravin rostlinného původu, mezi což patří zelenina, ovoce, ořechy, semena, naklíčené obilí a luštěniny. Za vitariány se mnohdy mylně označují i tací, kdož pijí syrové mléko a mléčné výrobky převážně z kozího nebo ovčího mléka. Často se vitariánsky stravují v teplém ročním období i nevitariáni.

Při proteinové dietě (PSMF) jsou tělu dodávány vysoce kvalitní proteiny za současného snížení příjmu sacharidů a zvýšení konzumace vybraných druhů zeleniny. Při proteinové dietě nejsou povoleny žádné další sacharidy ani jiné formy tuku. Vysoký příjem bílkovin zabrání spalování vlastních proteinů tzn. zabrání spalování svalové hmoty.

1. Veganství

1.1 Teoretická část

1.1.1 Definice

Veganství je často považováno za nejstriktnější formu vegetariánství. Vegetariáni ze svého jídelníčku vyřadili pouze maso a masné výrobky, zatímco vegani odmítají konzumaci veškerých živočišných produktů a všech výrobků, které tyto živočišné složky mohou obsahovat. Zjednodušeně lze říci, že vegetariáni jsou lidé, kteří ze svého jídelníčku vyřadili maso.

Vegetariánství se ale dá dělit ještě na několik typů podle toho, které další živočišné produkty vegetarián konzumuje a které nikoli. Vegetariány tedy lze rozdělit do těchto skupin:

- semivegetariáni – odmítají tmavé druhy masa a uzeniny, ale zpravidla konzumují ryby, drůbež, mléko a vejce. Jedná se tedy o nejmírnější formu vegetariánství
- laktoovovegetariáni – tyto vegetariáni nekonzumují žádný druh masa. V jejich jídelníčku ale zůstávají vejce a mléko
- laktovegetariáni – z živočišných potravin tyto vegetariáni konzumují pouze mléko a mléčné výrobky. Maso a vejce odmítají
- ovovegetariáni – ze svého jídelníčku vyřadili maso a mléko, ale vejce nadále konzumují
- makrobiotici – bývají často řazeni mezi vegetariány. Makrobiotická strava může obsahovat maso – zejména ryby a masné produkty, ale nikdy neobsahuje mléko a mléčné produkty
- vegani – odmítají veškeré živočišné produkty včetně vajec, mléka, medu, ale i výrobků s příměsí želatiny atd. Živí se tedy pouze rostlinnou stravou.

Veganství není pouze omezením v oblasti stravování, je to také filosofie a životní styl, se kterým je spojeno odmítání jakéhokoliv využívání zvířat k lidskému užítku. Má vliv na oblékání (vegani nosí ze zásady jen oblečení, jehož získání nevyžadovalo utrpení zvířat – nikdy tedy nenosí kožené nebo kožešinové oblečení, oblečení z hedvábných látek, šperky obsahující části těl mrtvých zvířat a podobně), výběr produktů, které by měly být bez živočišných složek, výběr léků, volnočasových aktivit apod.

Vegani zásadně využívají jen certifikovanou kosmetiku netestovanou na zvířatech, mezi typicky vegany využívané značky patří například kosmetika „Lush“, barvy na vlasy „Directions“, dekorativní kosmetika „Elf“ nebo běžně dostupná kosmetika „Alverde“.

1.1.2 Konkrétní potraviny, které vegani nejí

- veškeré maso (vepřové, kuřecí, hovězí...)
- masné výrobky (uzeniny, paštiky, šunky, salámy...)
- ryby a mořské plody
- mléko a mléčné výrobky (sýry, jogurty, zmrzliny, máslo...)
- vejce
- včelí produkty (med, mateří kašička...)
- ingredience nebo přídavky pocházející ze zvířat
 - E120 (barvivo karmín), E322 (lecitin), E422 (glycerol), E631 (dochucovadlo inosinan sodný) a další
 - želatina (získává se z kůže, kostí a pojivových tkání krav a prasat)
 - vyzina (želatinová látka získávaná ze sušených plovacích měchýřů jeseterových ryb – často využívaná při výrobě piva a vína)
- pečiva (mnohé pečivo obsahuje mléčnou syrovátku nebo vejce)
- některé druhy piva nebo vína (viz. vyzina)
- některé typy sladkostí (např. želatinové bonbony, marshmallows)
- pesto (obsahuje parmazán)
- těstoviny (většina obsahuje vejce)
- chipsy (často obsahují sušený sýr nebo jiné „neveganské“ složky)

1.1.3 Historie vegetariánství

Vegetariánství se v různých podobách vyskytovalo v průběhu celé historie, ale jeho původ není zcela dobře znám, neboť výraz vegetarián po dlouhá staletí neexistoval. Několik informací můžeme získat z životopisů slavných osobností, kde ale tento údaj nemusí být nutně uveden. Vegetariány a obhájce práv zvířat můžeme hledat mezi slavnými osobnostmi už několik století před Kristem. Jednou z významných osobností byl i Pythagoras, uvádí se, že ten konzumoval vegetariánskou stravu po celý život, věřil, že zvířata mají duši, a věřil na převtělování. Pythagoras měl i své následovníky a někdy bývali pythagorejci spojováni právě

s vegetariánstvím v dnešním smyslu slova. Z této doby se do dějin vegetariánství zapsali ještě Hérodotos, Empedoklés, Sokrates, Platón, Ovidius, Cicero a další.

Vegetariány můžeme najít i mezi křesťany, později také v období renesance, kde nelze opomenout Leonarda da Vinci. S myšlenkami o soucitu se zvířaty se setkáváme i u Sira Thomase Mora. Dále lze zmínit obhájce vegetariánství, jakými jsou Descartes nebo Bacon, sympatizovali s ním i Voltaire, Benjamin Franklin a George Byron, přestože sami striktními vegetariány nebyli.

Z novější historie je známou osobností George Bernard Shaw, který považoval požívání zvířat za formu kanibalismu. Dále bývají mezi vegetariány řazeni i Shopenhauer, Edison nebo Einstein. Pravděpodobně nejvýznamnější osobností spojenou s vegetariánstvím byl Mahátma Gándhí, jehož přesvědčení bylo ovlivněno buddhismem.

Počátek slova vegetarián se datuje až kolem roku 1838 v souvislosti s komunitou „Concordium“. V roce 1847 byl tento termín popularizován Vegetariánskou společností (Vegetarian Society), britskou organizací, která propagovala příznivé účinky tohoto životního stylu. Výraz vegetarián je odvozen od slova vegetus, což znamená svěží, živý anebo čilý.

V roce 1889 proběhl 1. kongres vegetariánských organizací v Německu zaštitěný „Deutscher Verein für natürliche Lebensweise“. O pár let později pak vznikla Mezinárodní vegetariánská unie.

V roce 1950 byla založena i Americká vegetariánská společnost a v polovině 20. století byly vegetariánské společnosti zastoupeny už v mnoha zemích světa. Brzy se začaly vydávat tematické časopisy. Nejznámější z nich jsou „The Vegetarian Messenger“ a „The Vegetarian“.

1.1.4 Historie veganství

Počátky samotného veganství sahají do roku 1944, kdy Brit Donald Watson založil Veganskou společnost (The Vegan Society) a vymyslel slovo „vegan“, které vytvořil ze začátečních a posledních písmen slova „vegetarian“. Donald Watson byl členem britské Vegetarian Society. Poté, co se Vegetarian Society odmítla důkladněji zabývat následky získávání mléka a problematikou mléčného průmyslu, se on i několik dalších členů v reakci na tuto situaci rozhodli Vegetariánskou společnost opustit a založit The Vegan Society. Z organizace o desítkách členů se postupně stalo milionové celosvětové hnutí lidí odmítajících dobové zacházení se zvířaty.

1.1.5 Česká veganská asociace

Česká veganská asociace (ČVA) je projektem, který se od roku 2008 věnuje zdravému a etickému životnímu stylu. Organizuje aktivity podporující informovanost ohledně zdravé výživy a ochrany zvířat. Pořádá přednášky a akce pro zájemce o etický životní styl.

ČVA vznikla jako odnož britské The Vegan Society, se kterou spolupracuje stejně jako s dalšími zahraničními společnostmi. Funguje ale jako nezávislý subjekt. Jedná se o občanské sdružení, které je striktně nenáboženskou apolitickou organizací, jehož cílem je podpora a propagace životního stylu, který je označován právě pojmem veganství. ČVA si vytyčila cíle ve třech hlavních oblastech – v etice, ekologii a zdraví.

Podle České veganské asociace je: *„Veganství způsob života, jehož snahou je v co největší možné a praktikovatelné míře vyloučit všechny formy využívání zvířat a krutosti páchané na zvířatech kvůli jídlu, oblečení nebo jakémukoli jinému účelu“*.

1.1.6 Obecné výhody diety

- vegany netrápí vysoký cholesterol
- většinou netrpí nadváhou
- mají menší riziko onemocnění srdečně cévními chorobami a rakovinou
- přijímají více vitamínů a vlákniny
- tělo veganů je méně zanesené toxiny

1.1.7 Obecné nevýhody diety

- ve veganské stravě je nedostatek některých minerálů a cenných vitamínů (např. jódu, vitamínu B2, vitamínu B12, vitamínu D a železa)
- tyto látky je potřeba tělu dodávat jinak (např. ve formě pilulek) a je třeba hlídat, zda jich má tělo dostatek
- veganství je nevhodné pro těhotné a kojící ženy a pro děti
- minerální látky jsou z rostlinných zdrojů hůř využitelné
- velké množství vlákniny a rostlinných kyselin zhoršuje vstřebávání minerálních látek
- veganská strava je poměrně jednotvárná

1.2 Praktická část

1.2.1 Proč jsem si dietu vybrala?

Všechny tři jsme se při výběru tématu této práce shodly, že chceme dělat téma týkající se našich vlastních těl. Později padlo slovo dieta a toho už jsme se každá držela. Konkrétní formu diety jsme vybíraly tak, aby nám nejméně seděla – abychom se musely překonávat a každá si zkusila na chvíli vystoupit ze své komfortní zóny. Veganství jsem si vybrala proto, že denně jím maso. A když ne maso, tak masné výrobky určitě. Před držením této diety jsem si nedokázala představit, jak se nasvačit bez pečiva a paštiky. Během 4 týdnů jsem tedy jedla výhradně veganskou stravu. Vynechala jsem veškeré maso a masné výrobky, mléko a mléčné výrobky, i med. Nezměnila jsem celý životní styl (nezměnila jsem třeba způsob oblékání apod.), ale co se stravy týče, snažila jsem se být velmi striktní. U všech potravin, kde to šlo, jsem si sháněla složení. Nenapadlo by mě například, že v bramborových chipsech budou neveganské složky, ale při kontrole v obchodě jsem zjistila, že tomu tak je. Vyřadila jsem proto většinu surovin ze svého dosavadního jídelníčku.

1.2.2 Co se během diety dělo?

První týden

Během prvního týdne jsem se do diety snažila vžít a zvykala jsem si na postupné změny. Proto nemohu říct, že bych si v tomto týdnu všímala nějakých velkých změn.

Druhý týden

V druhém týdnu už jsem si na sobě začala všímat nějakých fyzických i psychických změn. Mezi psychické obtíže se řadí podrážděnost, špatná nálada, někdy až depresivní chvíle. Neměla jsem na nic a na nikoho náladu. Často jsem se zlobila, rozčílily mě i malé podněty. Toto bylo způsobené chybějícími látkami v těle a možná také nedostatečnou psychickou připraveností na celý tento pokus.

Z fyzických problémů se u mě projevil velká únava a celková vyčerpanost. Všímala jsem si toho nejvíce v práci (pracuji jako recepční), kde mi dělalo velké problémy zůstat vzhůru. Také jsem po fyzické aktivitě pociťovala abnormální bolest svalů a nadměrnou vyčerpanost (v té době jsem měla tréninky ve fitness centru s osobním trenérem). To bylo zapříčiněné nedostatečnou konzumací proteinů – svaly špatně regenerovaly, a proto mě

bolely. Dá se říct, že tréninky mi dělaly velké potíže. Již před dietou jsem je měla, ale při ní mi trenér musel snížit obtížnost, protože svou normální jsem nezvládala.

Třetí týden

Na začátku třetího týdne jsem zažila velké bolesti břicha, které byly způsobené přejedením luštěninami. Někdo mi totiž řekl, že nemám jíst tolik sóji, po které můžu mít zažívací problémy. Takže jsem jeden den jedla vlastně jen luštěniny, které mi způsobily velkou plynatost a zácpu. Víím, že jsem si to zavinila sama nedostatečnou vyvážeností stravy, ale pro mě bylo velmi těžké vymýšlet různé varianty jídel z omezeného počtu surovin, a pořád hlídat, co jím.

Čtvrtý týden

V posledním týdnu jsem pocítovala velký hlad a měla jsem pocit, že ať sním cokoliiv, že mi to nestačí. Jedla jsem velmi často, ale pořád jsem měla hlad, obrovskou chuť k jídlu a přišlo mi, že mi jídlo nedává žádnou energii. Také přetrvávaly problémy z předchozích týdnů – vyčerpanost, podrážděnost, výkyvy nálad, občasné zažívací potíže, nedostatečná sportovní výkonnost atd.

1.2.3 Týdenní jídelníček

Toto je příklad týdenního veganského jídelníčku.

Pondělí

Snídaně: veganský mrkvový chléb s domácí jahodovou marmeládou

Dopolední svačina: jablko, banán

Oběd: zeleninové karbanátky, bramborová kaše (sójové mléko)

Odpolední svačina: kukuřičný křehký chléb se zeleninovou pomazánkou (ze supermarketu)

Večeře: špenátové smoothie s mangem a jablkem



Obr. 1: Špenátové smoothie s mangem

Úterý

Snídaně: chia pudink s kokosovým mlékem a banánem

Dopolední svačina: chilli humus s pita chlebem, hruška

Oběd: bezvaječné těstoviny s omáčkou z červené čočky a mrkve

Odpolední svačina: veganský chleba se zeleninovou pomazánkou, paprika, salátová okurka

Večeře: tortilly plněné rýžovou směsí (červená paprika, cibule, rajský protlak, kukuřice)

Středa

Snídaně: veganské housky (ze specializovaného obchodu) se sójovou česnekovou pomazánkou (ze supermarketu)

Dopolední svačina: Alpro sójový dezert čokoládový

Oběd: grilovaná zelenina s pečenými bramborami

Odpolední svačina: kukuřičné lupínky s mandlovým mlékem

Večeře: kari rýže s cizrnou



Obr. 2: Kari rýže s cizrnou

Čtvrtek

Snídaně: Alpro sójový dezert vanilkový

Dopolední svačina: ovocný salát s ořechy (mandarinka, banán, jablko, kešu ořechy, vlašské ořechy)

Oběd: bezvaječné těstoviny s veganským pestem

Odpolední svačina: zeleninový salát s avokádem

Večeře: tousty s veganským sýrem a červenou cibulí



Obr. 3: Zeleninový salát s avokádem

Pátek

Snídaně: veganské pečivo s olivovým humusem

Dopolední svačina: kukuřičný křehký chléb s pomazánkou z červené čočky

Oběd: zeleninové sushi

Odpolední svačina: vanilková chalva (orientální cukrovinka)

Večeře: čočka s osmaženou cibulkou

Sobota

Snídaně: veganský chleba s domácí jahodovou marmeládou

Dopolední svačina: ovocný fresh (mandarinka, jablko, pomeranč, pomelo, mrkev)

Oběd: zeleninová polévka s mrkvovým chlebem

Odpolední svačina: humus s grahamovými bagetkami, blumy

Večeře: domácí řecký salát (rajčata, salátová okurka, olivy, červená cibule, olivový olej)



Obr. 4: Humus s grahamovými bagetkami, blumy

Neděle

Snídaně: Alpro sójový dezert mandlový

Dopolední svačina: veganská bageta s pomazánkou ze sušených rajčat (ze supermarketu)

Oběd: marinované tofu s bramborovou kaší (sójové mléko)

Odpolední svačina: hroznové víno

Večeře: toasty s avokádovou pomazánkou, humusem, červenou cibulí a rajčetem



Obr. 5: Tousty s avokádovou pomazánkou, humusem, červenou cibulí a rajčetem

1.2.4 Zdravotní stav před a po dietě

Před dietou jsem neměla žádné zdravotní problémy nebo omezení. Byla jsem naprosto zdravá.

Přechod zpět k mé bývalé stravě byl naprosto bez obtíží, neměla jsem žádné problémy. První den po dietě jsem byla na posvícení a se stravou jsem se nijak neomezovala. I přesto, že jsem snědla velké množství neveganského jídla, neměla jsem zažívací ani jiné problémy. Naopak jsem se rychle aklimatizovala a to, co mě trápilo při dietě, skoro hned odeznělo.

1.2.5 Pozitiva a negativa

Velkou nevýhodou této diety je její finanční náročnost. Pro srovnání, kravské mléko stojí průměrně 18 korun, veganské sójové mléko stojí průměrně 77 korun. Většina náhražek je mnohem dražších než ta surovina, kterou nahrazujeme. Jako další příklad bych mohla uvést veganský mandlový „sýr“, který stál 99 korun za 150 g. Pro moji rodinu byl tento měsíc velký

zásah do peněženky. Zjistili jsme, že dlouhodobě bychom vegany být nemohli z finančních důvodů.

Další nevýhodou veganství je to, že se člověk musí pořád omezovat, hlídat se a kontrolovat si stravu. Já jsem tuto dietu držela jen 4 týdny, proto jsem se nestarala o doplňky stravy, ale pokud někdo drží tuto dietu dlouhodobě, měl by doplňovat například vitamín B12 ve formě pilulek (což opět zvedá finanční náklady). Hodně mě obtěžovalo, že v obchodě jsem strávila několikanásobek normální doby, co tam strávím. U každé suroviny jsem se ujišťovala, jestli si ji mohu dát, často jsem řešila vyváženost stravy a celkové nakupování bylo mnohem náročnější.

Vždy, když se někde píše o veganství, dovidáme se, že významně prospívá lidskému zdraví. Já s tímto nesouhlasím. Během těch 4 týdnů, co jsem dietu držela, jsem se cítila hrozně (z psychického i fyzického pohledu). Jak jsem již psala, byla jsem bez energie a s častými zažívacími problémy.

Nicméně uznávám etická hlediska této diety. Nemohu říct, že bych se s nimi ztotožňovala, ale respektuji je a chápu příznivce této diety.

1.2.6 Změny váhy a míry

	před	po
Váha	53,1 kg	52 kg
Prsa – obvod	89 cm	88 cm
Pas – obvod	69 cm	66 cm
Boky – obvod	93 cm	91 cm

1.2.7 Závěrem

Tato dieta na mě nepůsobila vůbec dobře a odnáším si z ní negativní dojmy a zážitky. Po tomto experimentu jsem zjistila, že veganská strava pro mě není vhodná a vůbec mi nesedí. Jednak nesedí mému tělu a ani z finančního hlediska ji nemůžu praktikovat. Vegany naprosto respektuji, ale jak se říká „tělo si řekne“.

2. Vitariánství neboli živá strava

2.1 Teoretická část

2.1.1 Definice

Pojmem živá strava se značí potrava, která není tepelně zpracována vyšší teplotou než 42 °C a ani chemicky upravována. Vitariáni vychází z principu, že jakákoli tepelná a chemická úprava potravin ničí jejich výživové hodnoty a živiny. Obzvláště některé vitamíny společně s enzymy, které nám pomáhají potravu trávit, jsou na teplo citlivé. Hlavními potravinami živé stravy jsou zelenina, ovoce, aktivované ořechy a semínka. Lidé konzumující živou stravu jsou většinou také vegani. Tudíž nejedí živočišné produkty. Někteří vitariáni však do své stravy syrové maso, vejce a nepasterizované mléčné výrobky zařazují.

Vitariánství spočívá v konzumování syrových potravin, především rostlinného původu. Člověk tedy nesmí konzumovat potraviny, které prošly tepelnou úpravou či jinými procesy. K přípravě živé stravy se používá pouze mixování a krájení se snahou co nejméně narušit přirozenou chuť jednotlivých potravin, přičemž se nedbá na narušení struktury bodci či mixéry. Vitariáni se takto stravují především, kvůli účinkům živé stravy na pročištění organismu a podpoření imunity.

2.1.2 Konkrétní potraviny, které vitariáni nejí

- Zpracované či tepelně upravené produkty
- Jogurty
- Pečivo
- Těstoviny
- Rýži
- Cukr
- Kofein
- Alkohol
- Maso – tepelně zpracované
- Uzeniny
- Čokoláda a jiné pochutiny

2.1.3 Historie vitariánství

Kořeny vitariánství sahají do dávné minulosti. Za první skupinu lidí propagující vitariánství můžeme označit Esejce z dob druhého století př.n.l. Esejci byly židovskou sektou žijící v Judské poušti na pobřeží Mrtvého moře a jejich původním záměrem bylo se očistit od nánosů světského života, který považovali za skrz na skrz prosáklý hříchem.

V 19. a 20. století se propagaci vitariánské stravy zabývali lékaři Dr. Norman W. Walker, Dr. Bircher-Benner a Dr. Max Gerson.

Dr. Bircher-Benner byl první lékařek, který propagoval syrovou stravu a předepisoval ji svým pacientům.

Dr. Norman W. Walker byl jedním z nejvýznamnějších lékařů v USA zabývajících se o zdravou výživu. Díky své dobré životosprávě se dožil věku 99 let, a i v tomto věku se věnoval zahrádkaření a domácími pracemi. Svými výzkumy se snažil poukázat na to, jak lidé mohou žít zdravěji. On sám byl důkazem, jak se dá dosáhnout zdraví pomocí životosprávy. V roce 1910 založil laboratoř NORMWALK na výzkum zdravé stravy, od té doby přispíval svými poznatky, jak si prodloužit aktivní život. Jeho největším příspěvkem byl objev léčebné hodnoty v domácích zeleninových šťávách roku 1930.

Německý lékař Max Gerson v polovině dvacátého století zastával názor že chronické choroby a rakoviny jsou léčitelné syrovou stravou. Holističtí lékaři v dnešní době stále používají jeho knihu „Léčba rakoviny“.

2.1.4 Obecné výhody vitariánství

Živá strava má z biologického hlediska velké množství pozitivních účinků na lidské tělo.

- Čistí organismus – změnou z chemicky a tepelně upravované stravy na živou stravu si člověk vyčistí organismus od toxinů usazených v tukové tkáni, které oslabují naše tělo a zdraví.
- Více energie – živá strava ulehčí tělu trávení, vynecháním těžké vařené stravy nevypotřebuje lidské tělo tak velké množství energie při trávení.
- Rovnováha hormonů – konzumací živé stravy se člověku vyrovnají hormony. Životní styl a strava hrají velkou roli, jde-li o hormony. Protože živá strava nezatěžuje lidské tělo, hormony budou více v rovnováze.
- Lepší hydratace – živá strava obsahuje větší množství vody v porovnání se stravou vařenou. Udrží lidské tělo hydratované, což zvyšuje hladinu energie a soustředěnosti.

- Posílení imunity – živá strava je velmi bohatá na vitamín C, který má velký vliv na posílení imunity. Vitamín C má velké antioxidační, protizánětlivé a protirakovinné vlastnosti. Zároveň také chrání kardiovaskulární systém.
- Zlepšení trávení – vzhledem k bohatosti živé stravy na vlákninu a vodu, se člověku zlepší zažívací systém. Odstraní tak z těla toxiny a starou hmotu. Velké množství vlákniny také udrží člověka delší dobu bez pocitu hladu.

2.1.5 Obecné nevýhody diety

- Nedostatek vitamínu B12
- Horší vstřebávání lykopenu a karotenoidů
- Nedostatek vápníku a bílkovin
- Ochlazující strava
- Nedoporučuje se dětem, těhotným ženám ani starším lidem

Ačkoli je živá strava bohatá na vitamíny, chybí v ní vitamín B12 a dochází při ní k horšímu vstřebávání lykopenu a karotenoidů. Jako jiné látky v ní chybí například vápník, dostatek bílkovin nebo omega 3 nenasycené mastné kyseliny. Důležitá je také energetická nevyrovnanost jednotlivých potravin (např. ořechy vs. okurka) a skutečnost, že se jedná o stravu ochlazující. Vitariánství také není doporučováno malým dětem, těhotným ženám nebo naopak starším lidem.

2.2 Praktická část

2.2.1 Proč jsem si dietu vybrala?

Vitariánství jsem si vybrala, protože je to životní styl, ke kterému jsem neměla vůbec blízko, a chtěla jsem si na něj utvořit názor podle vlastní zkušenosti. Zároveň jsem měla z dřívější zkušenost s paleo stravou a chtěla jsem zkusit životní styl, který je velmi odlišný.

2.2.2 Co se během diety dělo?

První týden

První týden byl pro mě rozdělen do dvou fází, s dietou jsem začala 1.1 tudíž na Nový rok. První dva dny jsem pociťovala velkou únavu a pocit hladu, ale jinak jsem se cítila docela dobře. Již třetí den začalo mé tělo protestovat, klepaly se mi ruce, motala se mi hlava, byla

jsem unavená a měla jsem problém se soustředit. Věděla jsem, že musím mimo zeleninu a ovoce do své stravy zapojit více ořechů a potravin s větší energetickou hodnotou, jako je například avokádo. S přidáním těchto potravin jsem se cítila značně lépe. Měla jsem trochu více energie, ale pociťovala jsem slabost. Vzhledem k tomu, že normálně jsem docela aktivní člověk, bylo pro mě velmi demotivující, cítit neustálou únavu a slabost. Protože se jedná o stravu s malým množstvím proteinů, cítila jsem po sportování rozdíl v regeneraci svalů, které mě bolely více než jindy.

Druhý týden

V druhém týdnu jsem si na dietu více zvykla. Měla jsem však problém s tím, že energetické hodnoty povolených potravin byly velmi rozdílné. Proto se mi stávalo, že moje energie se v průběhu dne hodně měnila. V průběhu druhého týdne jsem si také více ustálila jídelníček. K snídani jsem mívala chia pudink, k obědu jednoduchý salát, k odpolední svačině ořechy a ovoce nebo sušené ovoce a k večeři guacamole nebo humus se zeleninou. Největší problém mi dělal vždy obědy. Saláty jsem si připravovala doma, než jsem šla do školy. V době oběda už byly po několika hodinách ve školní skříňce zteplalé, a ne příliš chutné. Mimo jiné, nejsem zrovna milovník syrové zeleniny, což s tímto životním stylem nejde moc dohromady.

Třetí týden

V třetím týdnu už jsem neměla tak velký pocit únavy a hlad jsem neměla, namísto toho už jsem byla syrovou a studenou stravou mírně otrávena. Na víkendu u prarodičů, kdy jsem jako jediná nemohla jíst nic s ostatními, jsem byla trochu frustrovaná a představa dalších dvou týdnů mě opravdu děsila. Po návratu do Prahy a tradiční týdenní rutiny to bylo o mnoho lepší. Mým největším problémem však byl neustálý pocit chladu úplně všude. Nechtělo se mi chodit ven, a když někdo otevřel okno, tak jsem po minutě promrzla.

Čtvrtý týden

Čtvrtý týden byl poslední, a to byla veliká motivace. Avšak příjemný týden to nebyl, nejen že mi byla neustálá zima a jediným řešením byla horká vana, ale už mi vůbec nic nechutnalo. Ani na jídlo, na které bych se dříve těšila, jsem neměla chuť. Protože jsem nebyla úplně zdravá a necítila jsem se dobře, bylo pro mě těžké jíst potraviny, na které jsem neměla chuť. Na konci pokusu jsem neměla problém s pocitem únavy ani hladu. Největším

problémem byla konzumace stejných potravin, kterých jsem byla samozřejmě přejedena. dokola už čtvrtý týden.

2.2.3 Týdenní jídelníček

Toto je příklad týdenního vitariánského jídelníčku.

Pondělí

Snídaně: chia pudink s banánem

Oběd: salát s okurkou, rajčetem

Svačina: kešu ořechy

Večeře: avokádo, rajčata, mrkev



Obr. 6: Salát s okurkou, rajčetem

Úterý

Snídaně: čokoládový chia pudink

Oběd: salát – rajčata, okurka, avokádo, paprika

Svačina: raw tyčinka

Večeře: čokoládový proteinový nápoj



Obr. 7: Čokoládový proteinový nápoj

Středa

Snídaně: smoothie s banánem a jahodami

Oběd: salát – paprika, polníček, rajčata, slunečnicová semínka

Svačina: raw karamelový řez

Večeře: avokádo a raw krekry



Obr. 8: Raw karamelový řez

Čtvrtek

Snídaně: chia pudink s jablkem a vlaškými ořechy

Oběd: salát – paprika, rajčata, okurka

Svačina: proteinový nápoj

Večeře: salát ze strouhané mrkve a červené řepy

Pátek

Snídaně: čokoládový chia pudink

Oběd: salát – římský salát, rajčata, okurka, avokádo

Svačina: hroznové víno

Večeře: tatarák z tuňáka

Sobota

Snídaně: Chia pudink s banánem

Oběd: raw tacos

Svačina: raw chléb s kešu sýrem

Večeře: salát – okurka, rajce, paprika, avokádo



Obr. 9: Raw tacos

Neděle

Snídaně: raw dort

Oběd: raw wrap

Svačina: ovoce

Večeře: salát – červená řepa, jablka, mrkev, vlašské ořechy



Obr. 10: Ovoce

2.2.4 Zdravotní stav před a po dietě

Můj zdravotní stav v průběhu pokusu byl pod dohledem mé praktické lékařky. Během měsíce se u mě ze zdravotního hlediska nic nezměnilo. Neměla jsem žádné potíže před ani po pokusu.

2.2.5 Pozitiva a negativa

Mezi pozitivy bych ráda uvedla fakt, že je to strava lehce stravitelná a člověk se po ni necítí nafouklý. Vzhledem k tomu, že člověk konzumuje převážně čerstvou zeleninu a ovoce, tak je také velmi osvěžující.

Za hlavní negativa považuji především neustálý pocit nenasycenosti a pocit chladu. Mimo to si myslím že vitariánské strava je hodně jednotvárná. V průběhu měsíce jsem také pocítila nedostatečný příjem proteinu, na který není živá strava bohatá, a musela jsem ho přijímat ve formě proteinového prášku.

2.2.6 Změny váhy a míry

	před	po
Váha	57 kg	54,6 kg
Prsa – obvod	94 cm	92 cm
Pas – obvod	69 cm	66 cm
Boky – obvod	96 cm	95 cm

2.2.7 Závěrem

Živá strava mi ukázala zajímavý pro mě zcela nový způsob stravování. Jedním ze základních problémů od samého začátku bylo roční období, ve kterém se pokus odehrával. V lednu je velká zima a v obchodech není tak velký výběr čerstvé zeleniny a ovoce. V průběhu měsíce jsem si udělala nový obrázek o stravování a rozhodně jsem se naučila hodně nových věcí i sama o sobě. Vzhledem k zdejšímu klimatu si myslím, že konzumace pouze živé stravy není správnou cestou, alespoň ne pro mě. V letních měsících, kdy člověk vyhledává osvěžující stravu, si dovedu tento styl stravování představit jako vyhovující. Myslím si, že v průběhu měsíce, se mi opravdu trochu pročistil organismus a necítla jsem se po jídle nafouklá. Nevyhovoval mi však pocit neustálé nenaplněnosti. Byla jsem zvyklá jíst tři větší jídla denně, po kterých jsem se cítila plná a spokojená. Na raw dietě jsem musela jíst víckrát denně a nikdy jsem neměla pocit úplné nasycenosti. Potřeba neustálého svačení mi nevyhovovala a neuspokojovala mě. Mimo jiné, jsem neměla moc velkou šanci, si jídlo někde koupit, protože i saláty většinou obsahují nějaké sýry, maso nebo tepelně upravenou zeleninu, takže jsem si všude musela nosit připravené jídlo, což je dlouhodobě vcelku omezující. Na druhou stranu jsem osobně měla obrovskou výhodu v tom, že v mé ulici leží jedno z mála specializovaných bister na raw stravu. Tam jsem ochutnala spoustu originálních jídel, která jsem nikdy předtím nejedla a naučila jsem se pár metod na přípravu raw pokrmů, jako je například výroba ořechového mléka.

Mám v plánu si některé návyky, jako jsou například raw snídaně, zachovat. Mimo to chci omezit konzumaci živočišných produktů, které mi v průběhu diety moc nechyběly a myslím si, že čas od času není špatné být na jeden den raw z důvodu odlehčení organismu.

3. Proteinová dieta

3.1 Teoretická část

3.1.1 Definice

Dieta spočívá ve vysokém příjmu kvalitních bílkovin za současného snížení příjmu sacharidů.

Jde o to, že obvykle sacharidy (cukry) jsou primárním zdrojem energie. Pokud je jejich podíl ve výživě snížen, tělo začne využívat jako zdroj energie zásobní tuk. Pokud by nedošlo ke zvýšenému příjmu bílkovin, hrozilo by tzv. spalování svalové hmoty a tím pádem k nežádoucímu úbytku svalstva.

Podstatou je, jíst co nejvíc bílkovin na úkor tuků a sacharidů. První, čeho se tělo zbavuje při dietě, jsou totiž obvykle svaly. Jenže ty jsou naopak potřeba k nastartování základního metabolismu, takže když se tělu dodávají vhodně bílkoviny, svalová hmota nezmizí, buduje se. Tak se udrží vysoký bazální metabolismus a člověk hubne zdravě, bez jojo efektu. Lékařské diety jsou nastaveny podobně, na principu vyššího příjmu bílkovin.

Jde o radikální omezení až úplné vyloučení příloh z jídelníčku, tj. brambory, rýže, těstoviny, kuskus, obilniny, pečivo, sladké nebo přezrálé ovoce a sladkosti. Maximální množství sacharidů, které bychom měli během dne přijmout, je 38 gramů.

Jídelníček obsahuje převážně potraviny s vysokým obsahem živočišných proteinů. Je to maso, sýry, mléko, jogurty, tvaroh, vejce, ryby (označované jako proteinová neboli bílkovinná jídla) a dále zeleninu (ta je velmi důležitá) a dostatek neslazených tekutin – alespoň 3 litry denně.

Protein se také nachází v syrovátce (syrvátkový protein) nebo také existuje konopný nebo sójový protein. Syrovátkový je kvalitní zdroj bílkovin a používají ho právě proto kulturisté a sportovci po tréninku na podporu stavby svalové hmoty. Konopný protein je bílkovina velmi vysoké nutriční hodnoty. Obsahuje kompletně všechny aminokyseliny, což je u bílkovin málo obvyklé. Kromě toho obsahuje nenasycené mastné kyseliny omega 3, 6 a 9. Rovněž zmíněný sójový protein je vhodným doplňkem stravy

3.1.2 K jaké změně v organismu dojde?

Tento jev, kdy dojde ke změně zdroje energie a tím i metabolismu, se označuje jako ketóza. Vznikají při něm tzv. ketolátky (jejich hladinu je možné změřit v moči). Jako ketóza se v biologii označuje stav organismu charakterizovaný zvýšenými

hladinami ketolátek v krvi. Důvodem vzniku stavu je proces ketogeneze. Ketolátky se tvoří v játrech v situaci, kdy poklesnou zásoby glykogenu. Ketolátky jako acetacetát a β -hydroxybutyrát jsou organismem využívány jako zdroj energie. Při ketóze tělo energeticky pracuje téměř výhradně na vlastní tuk. Tímto stavem se brání nedostatku sacharidů. Do ketózy přivedete tělo příjmem velmi nízkého množství sacharidů a malého množství bílkovin. Pro nasycení a výrobu ketonů je také potřeba malé množství tuku. Do ketózy dostanete tělo při spotřebě méně jak 38 g sacharidů denně. Tyto látky tlumí pocit hladu a vyvolávají pocit dobré nálady a přílivu energie. Protože dochází k rychlejšímu úbytku zásob vody v těle, je třeba při této dietě dodržovat pitný režim s dostatkem sodíku a draslíku.

3.1.3 Jak poznáte, že je tělo v ketóze?

Nejjednodušeji to lze poznat z testu na vyšší obsah ketolátek v moči (např. Diaphan). Testovací proužky lze jednoduše zakoupit v lékárně. Ketóza se také projeví zápachem z úst (důležitá ústní hygiena), nechutenstvím, nevolností... Je možné, že se vyskytne i pocit na zvracení.

3.1.4 Konkrétní potraviny, které se při proteinové dietě nejí

- mrkev
- zelený hrášek
- kukuřice
- sterilovaná zelenina a houby (doslazovaný nálev)
- čerstvé a sušené ovoce
- kečup
- hořčice
- směsi koření
- dochucovací směsi typu Podravka
- sladkosti
- přílohy (knedlíky, brambory, těstoviny, polenta, rýže, kuskus, pohanka..)
- veškeré pečivo
- mléčné výrobky
- tuky (sádlo, margaríny)
- veškerý alkohol
- uzeniny
- energetické nápoje slazené cukrem
- žvýkačky obsahující cukr
- cukr (řepný, palnový, kokosový..)
- chipsy, krekry, slané tyčinky
- sirupy (agávový, javorový, kukuřičný, glukózový, rýžový, datlový)
- melasa, sladěnka
- tabákové výrobky
- káva

3.1.5 Vhodné potraviny

- celer řapíkatý či jiný
- cuketa
- čekanka
- zelené fazolky
- fenykl
- houby
- chřest
- květák
- kapusta (i růžičková)
- mořské řasy (5 g / den)
- okurka salátová
- petržel
- polníček
- pórek
- rukola
- ředkev bílá nebo červená
- řeřicha
- salát hlávkový a všechny druhy zelených salátů
- špenát
- sojové klíčky
- zelená nebo světlá paprika
- brokolice
- kysané zelí (nedoslazované)
- patison
- kedluben
- hlávkové zelí bílé
- petržel
- chlorella
- krůtí nebo kuřecí maso
- králičí maso nebo zvěřina
- hovězí nebo telecí maso
- jehněčí či skopová kýta
- čerstvé ryby (pstruh, losos, treska...)
- tuňák ve vlastní šťávě
- tofu natural (bílé)
- sojové maso
- mořské plody (gramáž po úpravě)
- drůbeží nebo hovězí játra
- šunka libová od kosti
- slepičí vejce
- Šmakoun
- sýr Cottage
- parmezán

3.1.6 Historie proteinové diety

Princip poprvé popsal Georges L. Blackburn v roce 1974 na základě dlouholetých výzkumů. Jeho práce nesla název Protein Sparing Modified Fast a poměrně záhy (1975) byla uvedena do praxe v Severní Americe, kde se ketogenní dieta těší obrovské oblibě zejména díky své bezpečnosti a skvělým výsledkům. Cílem tohoto dietního konceptu je dosáhnout přiměřené tělesné hmotnosti dle předem stanoveného odborného plánu.

3.1.7 Obecné výhody proteinové diety

- efektivní hubnutí
- úbytek tuku (podkožní i útrobní)

3.1.8 Obecné nevýhody proteinové diety

- relativní jednotvárnost stravy
- nedostatek vlákniny, vitamínů a minerálních látek (ty lze doplnit užíváním přírodních doplňků stravy).
- možná dehydratace
- prudké snížení tvorby hormonu inzulínu, který ovlivňuje hladinu cukru v krvi
- zvýšení množství ketonů, které způsobují překyselení organismu
- může docházet ke zvracení nebo omdlívání
- možnost poškození ledvin, jater i mnoha dalších orgánů
- dieta není vhodná pro:
 - lidé s chronickým onemocněním jater či ledvin
 - diabetici na inzulínu
 - pacienti po nedávno prodělaném infarktu myokardu
 - lidé s onemocněním dnou, poruchami srdečního rytmu
 - těhotné a kojící ženy
 - děti
 - pacienti užívající Warfarin (zelenina obsahuje vitamin K)
 - osoby s poruchou příjmu potravy
 - pro lidi s rakovinou, s onemocněním krve
 - pro seniory
 - osoby, které mají podváhu nebo alergii na některou složku produktu

3.2 Praktická část

3.2.1 Proč jsem si dietu vybrala?

Při výběru diety, kterou kvůli projektu vyzkouším, jsem se zaměřila na kompletní změnu mého klasického jídelníčku. Při normálním stravování přijímám velké množství sacharidů (pečivo, ovoce...) a jak už ukazuje tabulka potravin (viz. vhodné a zakázané potraviny), keto dieta je tím hledaným stravovacím protikladem.

3.2.2 Co se během diety dělo?

Hned po zvolení diety jsem si vyhledala skladbu potravin pro dietu. Do kalorických tabulek jsem si zapsala můj klasický denní příjem, abych zjistila, jaký je rozdíl běžně přijatých sacharidů oproti povoleným 38 g. Zjistila jsem, že denně přijmu cca 180 g sacharidů.

Důležité je, jak jsem celý měsíc zvládla. Proces jsem rozdělila do 4 týdnů. V každém týdnu se můj pocit z diety velice lišil.

První týden

Na začátku diety u mne převládalo nadšení. Byla to výzva, kterou jsem chtěla co nejlépe splnit. Nadchla jsem se pro vytváření a hledání receptů. Každý večer jsem si poctivě připravovala svačinu a také vařila keto jídla pro celou rodinu. Zároveň začal pocit hladu (i když jsem toho snědla opravdu mnoho, tak jídlo bez sacharidů člověka tolik nezasytí). Po 3 dnech na dietě se moje tělo dostalo do ketózy.

Druhý týden

Druhý týden přišla krize, neměla jsem absolutně vůbec energii, nemohla jsem se soustředit, neustále mě bolela hlava. Měla jsem časté výkyvy nálad (euforie/zoufalství). Trénovat 3x týdně mi dělalo dost problém, jelikož moje tělo nemělo energii. Ve škole jsem byla často velmi unavená, ale nemohla jsem si dát ani kávu. Naopak moje problémy se spánkem se vyřešily, večer jsem šla spát, okamžitě usnula a ráno se vzbudila bez jakéhokoliv probuzení v průběhu noci. Možná proto, že jsem byla velmi unavená. Díky tomu, že moje tělo bylo většinou v ketóze, tak jsem neměla moc chuť jít do školy a objevily se občasné nevolnosti. Některé potraviny (tvaroh, jogurt...) už jsem nemohla ani vidět.

Třetí týden

Třetí týden přišlo zlepšení. Únava, bolesti hlavy i výkyvy nálad odezněly. Soustředění se zlepšilo, i když učení mi pořád nešlo tolik, jako s příjmem sacharidů. Co se radikálně zlepšilo, byly moje zaživačské problémy. Před začátkem diety jsem po některých jídlech dostala bolestivé křeče. A to docela často. Na keto dietě bylo moje zažívání úplně v pořádku. Začínala jsem si také všimnout, že se mi začala zlepšovat pleť. Moje nálada se celkově zlepšila a na dietu jsem začala opět nahlížet pozitivně. Možná to bylo i tím, že jsem už zjistila, jaké potraviny mi vyhovují a jaké množství musím sníst, abych se cítila dobře.

Čtvrtý týden

Poslední týden byl dost jednoduchý. Jak se konec diety blížil, bylo to pro mě mnohem jednodušší. Již se nevyskytly žádné problémy. Moje tělo si na dietu již kompletně zvyklo. Do stravy jsem postupně začala začleňovat některé sacharidy (ovoce, více luštěnin, sladkou zeleninu). Moje tělo se postupně dostalo ze stavu ketózy.

3.2.3 Týdenní jídelníček

Toto je příklad týdenního keto jídelníčku.

Pondělí

Snídaně: vejce na tvrdo, zelenina, šunka

Svačina: jogurt, šunka, okurka, mrkev

Oběd: losos, špenát

Svačina: Cottage

Večeře: rukolový salát s balkánským sýrem a kuřecí masem



Obr. 11: Vejce na tvrdo, zelenina, šunka

Úterý

Snídaně: proteinový shake

Svačina: řecký jogurt

Oběd: krutí maso, dýňové pyré

Svačina: tzatziki

Večeře: hovězí karbanátky, fazolky



Obr. 12: Krutí maso, dýňové pyré

Středa

Snídaně: proteinový shake

Svačina: šunkové rolky, sýr, zelenina

Oběd: kuřecí plátek, hummus

Svačina: vejce natvrdo, zelenina

Večeře: ketopizza (lněná mouka nahradí pšeničnou, má totiž mnohem méně sacharidů).



Obr. 13: Ketopizza

Čtvrtek

Snídaně: míchaná vajíčka

Svačina: tvarohová rybí pomazánka, šunka, sýr, zelenina

Oběd: losos, tzatziki

Svačina: šunka, sýr, rybí pomazánka, zelenina

Večeře: salát s tuňákem



Obr. 14: Šunka, sýr, rybí pomazánka, zelenina

Pátek

Snídaně: Proteinový shake

Svačina: Cottage a ořechy

Oběd: kuřecí maso, hummus

Svačina: sýr, šunka, zelenina

Večeře: řecký jogurt



Obr. 15: Proteinový shake, Cottage, kuřecí maso, hummus, sýr, šunka, zelenina, řecký jogurt

Sobota

Snídaně: míchaná vajíčka

Svačina: řecký jogurt, dýňová semínka

Oběd: hovězí karbanátky, brokolice

Svačina: šunkové rolky (+gervais)

Večeře: hummus, zelenina

Neděle

Snídaně: volská oka, zelenina

Svačina: šunka, sýr

Oběd: vepřová panenka, fazolky se slaninou

Svačina: řecký jogurt

Večeře: proteinový shake

Zdravotní stav

Zdravotní stav před dietou

- nespavost, časté probouzení
- zažívací problémy, špatné trávení
- problematická pleť
- alopecie (vypadávání vlasů)

Zdravotní stav po dietě

- zlepšení spaní, probouzení odeznělo
- zlepšení zažívání, bolesti břicha ustaly
- kvalita pleti se zlepšila
- nedostatek železa

Pozitiva a negativa

Dieta měla nakonec asi více pozitivních než negativních vlivů na mě. Nejlepší bylo zároveň zlepšení mého trávení a absence bolestivých křečí v břiše. Celkově působilo jídlo velice lehce, nezatěžovalo můj organismus a docela mi vyhovovalo. Dieta mě naučila pravidelně si připravovat jídlo a hlavně jíst pravidelně. Normálně nesnídám, ale v průběhu diety jsem si každý den poctivě připravila snídání. Naučila jsem se místo kávy ke snídání pít čaj a zlepšit pitný režim obecně. Všechny slazené nápoje nahradila voda.

Nejlepší bylo vyřešení problémů se spaním. Nemusela jsem brát žádné léky (ani žádné bylinné extrakty), abych se v noci vyspala. Spánek byl nerušený častým buzením a velmi kvalitní.

Díky vysoké konzumaci masa a zeleniny se mi doplnil nedostatek železa. Díky jídelníčku jsem nemusela železo doplňovat uměle. Po konci diety mi hladina železa opět spadla, přestala jsem konzumovat takové množství masa jako na dietě (asi o polovinu).

Co bych ještě měla zmínit je, že se mi výrazně zlepšila kvalita pleti. Celé 4 týdny se mi pleť zlepšovala, ovšem po skončení diety se mi opět zhoršila.

Moje padání vlasů se také lehce zlepšilo, ale to není úplně důležité, jelikož stravování na to nemá velký vliv. Moje dlouhodobá nemoc se také zlepšuje a zhoršuje pořád dokola, takže nevím, zda by k zlepšení nedošlo v daném období i s normálním jídelníčkem.

Jako negativní bych rozhodně uvedla únavu v některých fázích diety. To mi velice kazilo celý průběh experimentu. Na výkyvy nálad museli hlavně nadávat kamarádi a členové rodiny. Několikrát jsem byla na někoho agresivní, nebo nepříjemná a vůbec jsem nevěděla proč. Experiment mi také nezlehčoval problém se soustředěním, učení nebo psaní testů bylo mnohem těžší, než na klasické dietě. Občas jsem měla náladu doma sníst tabulku čokolády a jen ležet v posteli. Na začátku diety mě trápil pocit hladu, ten jsem však správným složením jídelníčku dokázala odstranit.

Bylo pro mě těžší sportovat, neměla jsem tolik energie. V průběhu diety jsem musela absolvovat závod na horských kolech. Normálně vypiji uprostřed závodu sacharidový gel, ale ten měl 65 g sacharidů. Dala jsem si proto jen půlku a zbytek dne sacharidy velmi omezila. Můj výkon byl horší, než na klasické stravě. Klasické tréninky byly mnohem náročnější.

Zároveň jsem musela brát vitaminové doplňky, jelikož keto dieta neobsahuje téměř žádné ovoce. Vitaminy by mi chyběly, a jelikož mám slabou imunitu, vitamin C byl nutností.

Změny váhy a měř

	před	po
Váha	57 kg	54,6 kg
Prsa – obvod	94 cm	92 cm
Pas – obvod	69 cm	66 cm
Boky – obvod	96 cm	95 cm

Závěrem

Proteinová dieta není rozhodně životní styl, ale spíše způsob stravy na pár týdnů. Je to ovšem způsob stravování, ze kterého budu čerpat. V průběhu měsíce jsem se naučila hodně nejen o samotné dietě, ale také jsem se naučila poctivě si připravovat na další den jídla. Pomohlo mi to si organizovat jídelníček a navyknout si na stálý režim. Vyšší množství tekutin

sem také od té doby zařadila do svého denního režimu. Do mého jídelníčů jsem od té doby také zařadila mnohem více zeleniny.

Problémem bylo rozhodně moje častá fyzická aktivita. S tréninky více než 3x týdně se bohužel člověk bez sacharidů neobejde. Byla jsem unavená a často nesoustředěná.

Dieta není rozhodně tou správnou cestou pro mě. Nejen že se nerada v jídle omezují, ale také se u mě projevilo mnoho negativních účinků diety. I přesto jsem ji neodsoudila a myslím si, že někomu může určitě vyhovovat. Plánuji si také některé návyky z diety ponechat. Jako třeba lehké omezení sacharidů, více teutin (hlavně vody) a méně kávy.

Závěr

V této práci jsme se zabývaly tématem extrémních diet, a to na vlastní kůži. Každá z nás si zvolila jednu dietu, kterou popsala z teoretické stránky a následně ji držela po dobu čtyř týdnů. Je důležité zmínit, že jsme si záměrně vybraly diety, s kterými jsme neměly dřívější zkušenosti a jsou velmi odlišné od našich běžných stravovacích návyků. V teoretické části jsme se zaměřily na vysvětlení, v čem diety spočívají a jaký je jejich pozitivní a negativní vliv na lidské tělo. Mimo jiné se každá z nás zmínila i o jejich historii. V praktické části bylo naším cílem zjistit, jak naše těla na danou dietu reagují z psychické a z fyzické stránky. Následně jsme naše poznatky sepsaly a uvedly negativa a pozitiva, které se na nás v průběhu experimentu projeví.

Uvědomily jsme si, že diety nám osobně nesedí a ani jedna z nás ji nechce a nebude praktikovat dlouhodobě. Naše těla reagovala na diety negativně a nebyly jsme s pokusy osobně spokojené. Obecně bychom diety nedoporučily.

Zdroje

- WIGNALL, Judita. *Živá kuchyně snadno a rychle*. První vydání. Přeložila P. SLABÁ. USA: Synergie, 2013. ISBN 978–80–7370–336–3
- <http://www.vitarianstvi.cz/>
- <https://www.syrova-strava.cz/>
- <https://www.margit.cz/syrova-strava/>
- <https://www.vegmania.cz/vegpedie/veganstvi>
- <http://veganskaspolecnost.cz/zaklady/co-je-veganstvi/>
- <https://www.healthline.com/nutrition/things-vegans-dont-eat#section1>
- <https://cs.wikipedia.org/wiki/Vitari%C3%A1nstv%C3%AD>
- <https://theses.cz/id/d0w4ne/STAG83458.pdf>
- <http://vegan.cz/>
- <http://www.vegan-veganstvi.cz/vegan-blog/vegani-a-pecivo-92/>
- <http://www.rehabilitace.info/vyziva-a-jidlo/vitarianstvi-a-zdravi-rizika-strava-a-jidelnicek/>
- <https://www.ketodiet.cz/stranky/proteinova-dieta/>
- <https://www.ketofit.cz/proteinova-dieta-ketofit>
- <https://www.celostnimedicina.cz/proteinova-dieta.htm>
- <https://www.svet-zdravi.cz/clanky/proc-ne-drzet-proteinovou-dietu>
- <https://www.vitalia.cz/clanky/proteinova-dieta-bavi-bohate-muze-a-odrovnava-ledviny/>
- <https://www.medidiet.cz/cs/jak-zhubnout-zdrave-hubnuti>
- <http://www.proteinovadieta.cz/>
- <https://www.mdiet.sk/bielkovinova-dieta/ketoza>
- <https://www.ketomix.cz/ketonova/ketoza/>

Přílohy

K práci přikládáme potvrzení od lékaře ohledně našeho zdravotního stavu.

Příloha 1

VÝMĚNNÝ LIST – POUKAZ

k odbornému vyšetření, ošetření, ústavnímu léčení
zdravotní
zařízení v

Příjmení a jméno	Prymlová Markéta		Rodné č.
Číslo ZP	Číslo pojistnice	Typ poj.	Rok nar.
207	0051290184		2000
Bydliště	ELIÁŠOVA 37 PRAHA 6		
Zaměstnavatel	student GJK		

Subjektivní potíže:

Objektivní nález: *Lidma*

Dg.:

Dosavadní léčba:

Požadováno:

06	Ordinace D. z. r. o.
613	Dejvická 919/38, 160 00 Praha 6
001	MUDr. Zora Dostálová
	Praktický lékař pro děti a dorost
	Tel: 224316781, 224316416
	www.drdp.cz

Datum: **07-03-2018**

Razítko a podpis lékaře

DITIS 114 102 0

Tisk **AKO**, v. o. s.

Příloha 2

VÝMĚNNÝ LIST - POUKAZ
k odbornému vyšetření, ošetření, ústavnímu léčení

do 01.11. zdravotní zařízení v

Příjmení a jméno VEJRALOVÁ VEJRALOVÁ Rodné č. 1999

Číslo ZP 204

Bydliště Bozkov, n.č. 1364

Zaměstnavatel

Subjektivní potíže:
9.-10./2017 drážděná vagina

Objektivní nález: drážděná

Dg.: zcela bez sled.

Dosavadní léčba:

Požadováno: 10-11-2017

Datum:

09	MediClinic⁺ MediClinic a.s. - IČO: 27918335 MUDr. Jana Stojíková IČZ: 09 547 000 Praktický lékař pro děti a dorost Sídliště 1100/31, 153 00 Praha 6 - Radotín tel.: 257 811 601	②
547		
013		

Razítko a podpis lékaře

MEDIPOS P&P tel.: 800 / 136 136
Kompletní zásobování zdravotnickým materiálem

1141020

Tisk INAPA s.r.o., Třebíč

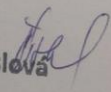
Příloha 3

Vytvořeno programem PC DOKTOR98

Lékařská zpráva - nález
pro : potvrzení

Jméno pacienta : JOHANOVSKÁ SÁRA
Rodné číslo : 005701/0041
Zdravotní pojišťovna: 111
Adresa :

Interní nález fyziologický

MUDr. Zuzana Šísllová 

29	MUDr. IVA STRNADELOVÁ
636	praktická lékařka pro
002	děti a dospělé, homeopat
	Dr. JANSKÉHO 423
	252 28 ČERNOŠICE
	TEL.: 251 643 227