



Základy výživy

V úvodu je potřeba si objasnit několik základních pojmů:

Ke správným výživovým návykům patří znát optimální množství denní energetické spotřeby. Tu si můžete vypočítat na webové stránce <http://www.mte.cz/bmr.php>

Rozeznáváme dva základní typy energetických hodnot (ukazují naši energetickou spotřebu).

Bazální (klidový) metabolismus (BMR) - je to energie potřebná k udržení životně důležitých funkcí

Pohybový metabolismus (BMRp) - energie, která je spotřebována při běžné denní aktivitě

Obě hodnoty si můžete zjistit právě na výše uvedené internetové adrese.

Jako zdroj energie nám slouží rozštěpené základní živiny z potravy. Mezi ně patří sacharidy (cukry), lipidy (tuky), proteiny (bílkoviny).

1 g sacharidů a proteinů má energ. hodnotu 4 kcal

1 g lipidů má energ. hodnotu 9 kcal

Mezi těmito živinami je poměr v procentech z celkového denního energetického příjmu:

sacharidy 55 %

lipidy 30 %

proteiny 15 %

Rozložení energetického příjmu v procentech v jednotlivých jídlech:

snídaně - 30%

svačina 1 - 10%

oběd - 30%

svačina 2 - 10%

večeře - 20 %

Příklad výpočtu:

Vaše vypočítaná hodnota BMRp bude např. 2 000 kcal. Tzn. že byste měla mít denní příjem 2000 kcal nebo 8400 kJ (1 kcal=4,2 kJ)

sacharidy za den – 2000 kcal x 0,55 = 1100 kcal : 4 (energ. hodnota sachar.) = **275 g**

lipidy za den – 2000 kcal x 0,30 = 600 kcal : 9 (energ. hodnota lipidů) = **67 g**

proteiny za den – 2000 kcal x 0,15 = 300 kcal : 4 (energ. hodnota proteinů) = **75 g**

snídaně – 0,3x2000=600kcal svačina 1 – 0,1x2000=200kcal oběd – 0,3x2000=600kcal

svačina 2 – 0,1x2000=200kcal večeře – 0,2x2000=400kcal

(pro přepočítání na kJ vynásobte vypočítané hodnoty 4,2)

Jestli budete chtít zredukovat Vaši hmotnost, použijte pro výpočet menší hodnotu, než vypočtenou BMRp. Hodnota pro hubnutí je uvedena pod hodnotou BMRp. Aby byl proces hubnutí účinný, je zapotřebí vykonávat i nějakou pohybovou aktivitu cca na 70% max. tepové frekvence (běh, aerobic, plavání...)!!!

Jídelníček si můžete sestavit na http://www.flora.cz/ekalkulacka/e_index.htm podle předem vypočítaných hodnot (viz. Příklad výpočtu).

Základy zdravé výživy

Mezi základní pravidla zdravého stravování patří dostatečný **pitný režim** a správné **množství a složení potravin**.

1) Tekutiny

Každý den je potřeba vypít cca **30-40 ml/1kg hmotnosti** tekutin (nealko). Při **fyzické zátěži se množství ještě zvyšuje** o tolik, kolik se zhruba vypotí. Nejlépe je pít obyčejnou vodu, nesycenou nebo jemně sycenou minerálku a může být i mírně slazená.

Vyvarovat se sladkým nápojům typu: Coca-cola, Fanta, atd. !!!

2) Jídlo

Důležité je jíst pravidelně (tzn. dodržovat čas i četnost jídel), v klidu, vyvarovat se tukům živočišného původu (uzeniny, tučné maso). Při vaření používat rostlinné oleje, dávat přednost grilování před smažením. Z pečiva vyhledávat tmavé s cereáliemi. Denní příjem potravin by měl být rozdělen do 5 jídel, ze kterých je nejdůležitější snídaně a oběd. Poslední jídlo bychom měli jíst min. 2-3 hodiny před spaním.

Snažit se minimálně solit (denní dávka 1 čaj. lžičce 5-7g), **jíst dostatečně ovoce (150g/den) a zeleninu (300g/den) !!!**

Živiny

| | | | |
|-----------|------------------------------|----------------------------|---|
| proteiny | roslinné (luštěniny) | poměr příjmu v potravinách | 2 |
| | živočišné (maso, vejce) | | 1 |
| lipidy | nenasycené (rostlinné oleje) | poměr příjmu v potravinách | 2 |
| | nasycené (sádlo, žloutek) | | 1 |
| sacharidy | jednoduché (med, cukrovinky) | poměr příjmu v potravinách | 1 |
| | složené (pečivo, těstoviny) | | 6 |

Příklad jídelníčku na jeden den pro muže (28 let, 178cm, 99 kg), který chce zhubnout:

Do jídelníčku není zahrnut pitný režim. Ráno kromě 100% džusů by byl vhodný neslazený čaj (2-3 dl), mezi jídly vypít min. 0,7 l nealkoholických nápojů (podrobněji viz. [základy zdravé výživy](#)).

Vzorový časový harmonogram jednotlivých jídel:

Snídaně=7:00-7:30, Svačina 1=9:45-10:15, Oběd=12:00-12:30, Svačina 2=14:30-15:00, Večeře=18:00-18:30

1. Den

Snídaně

Sušenky s cereáliemi (1 balení), hrozen (1 ks), mandle (hrst), včelí med (4 čaj. lžičce)

Svačina 1

Chléb tmavý (1 krajíc), sýr Apettito Light (1 ks), rajče

Oběd

Žampionová (houbová) polévka, těstoviny (120g), špenát, hovězí roštěná (150g), vajíčko (jen bílek)

Svačina 2

Chléb tmavý (2 krajíce), křenová pomazánka, červená paprika

Večeře

Dalamanek (2 ks), pstruh (100g), čerstvá míchaná zelenina podle chuti (1 miska)

Tabulka některých vhodných a méně vhodných potravin ke konzumaci

| ZÁKLADNÍ POTRAVINY | VHODNÉ (hodnoty živin na 100g potraviny) E-energie,B-bílkoviny,S-sacharidy,T-tuky | MÉNĚ VHODNÉ (hodnoty živin na 100g potraviny) E-energie,B-bílkoviny,S-sacharidy,T-tuky |
|--------------------|---|--|
| maso | kuřecí prsa E-366kJ B-18,9g S-0,3g T-1g | vepřová kýta E-715kJ B-14,7g S-0g T-12,1g |
| | krůtí prsa E-440kJ B-24g S-0g T-1g | kachna domácí E-1181kJ B-17,6g S-0,1g T-23g |
| | telecí kýta E-484kJ B-16,7g S-0g T-5,2g | husa E-903kJ B-8,5g S-0,1g T-20,2g |
| | králík E-428kJ B-12g S-0,2g T-6g | hovězí přední E-691kJ B-12,5g S-0g T-13g |
| ryby | filé treska E-310kJ B-16,5g S-0,1g T-0,4g | losos E-845kJ B-19,9g S-0g T-13,6g |
| | pstruh E-410kJ B-18,5g S-0,1g T-3g | tuňák E-946kJ B-21,5g S-0g T-15,5g |
| | pangasius E-310kJ B-16g S-0g T-0g | makrela E-753kJ B-18,8g S-0,1g T-11,6g |
| sýry | cottage E-437kJ B-11,5g S-3,3g T-5g | niva E-1600kJ B-18,85g S-1,2g T-34g |
| | eidam 20% E-900kJ B-30g S-3g T-10g | mascarpone E-1628kJ B-1,5g S-1,5g T-42g |
| | olomoucké tvarůžky E-532kJ B-29g S-1g T-0,6g | |
| pečivo | dalamánek E-1122kJ B-6,4g S-57,4g T-0,9g | loupáček E-1624kJ B-7,3g S-52,3g T-16,6g |
| | chléb celozrnný E-940kJ B-5,6g S-43,15g T-2,99g | kobliha E-1615kJ B-6,5g S-53,5g T-17,25g |
| | chléb tmavý E-1383kJ B-15,2g S-62,4g T-1,9g | závin E-1997kJ B-4g S-55,1g T-28,2g |
| | chléb žitný E-742kJ B-4,3g S-36,5g T-1,3g | |

Bc. Pavel Šrámek

mobil:+420 604 261 558; e-mail: fittrend@seznam.cz