



STRES A STRAVA

VLIV STRESU NA VÝBĚR POTRAVY A DŮSLEDKY PRO
ZDRAVOTNÍ STAV

ANEB

REŽIMOVÁ PREVENCE STRESU

MUDR. KATEŘINA CAJTHAMLOVÁ

MUDR. KATEŘINA CAJTHAMLOVÁ

14.12.2018

Civilizační aspekty vývoje člověka



- Lovci a sběrači – nomádi (regulace počtu potomků)
- Zemědělci (rozšíření na sever - období hladu)
- Městské obyvatelstvo (zásoby, tradice, infekce)
- Průmyslová revoluce – 19.století (doprava, znečištění)
- Světové války (devalvace individua x rozvoj medicíny – očkování, antibiotika, operativa)
- Sexuální revoluce - 60.léta 20.století (unisex, lednice, reklama – rozvoj médií ..TV)
- Globalizace, automatizace 21.století (specializace)
- Informační revoluce po 1997 (virtualizace života/vztahů)

Důsledky civilizačních vlivů



- Zvýšení hustoty obyvatelstva a usedlý životní styl
- Zvýšení dostupnosti potravy (změny nutriční kvality)
- Industrializace zemědělství (voda, půda, ovzduší)
- Intenzivní zátěž mentální, klesá fyzická zátěž
- Změny růstu a vývoje kostry a svalstva
- Pokles porodnosti a rozpad rodin – psychická zátěž
- Rychlejší šíření účelových informací x pokles individuálního kritického myšlení a sebereflexe
- Delší doba dožití – jiné spektrum chorob, specializace „pečovatelů“, méně dětí, víc starých lidí
- Změna vztahu k sexu a smrti

Faktory ovlivňující výběr našich priorit



Subjektivní	Objektivní
Vzory, osobnostní charakteristiky Rodinné prostředí a výchova Intelekt a talent Zvyk Preference Frekvence aktivit a znalost Tlak okolí Výběr informací	Dostupnost vhodné potravy a aktivity, dostupnost vzorů Kontaminace prostředí Obchod a reklama Vědecké výzkumy Značení potravin, móda sportů Tlak kolegů, zaměstnavatele, rodiny a/nebo zdravotníků Poskytování informací <ul style="list-style-type: none">- objektivní- účelové
Mění se s věkem	Mění se vědeckým poznáním
Prestižní kaskáda	Informační a příležitostní kaskáda

Předcházení riziku nemocí



RIZIKO	NÍZKÉ	STŘED	VYSOKÉ
OPATŘENÍ			
MALÁ	OK	bagatelizace	ignorace
STŘEDNÍ	agravace	OK	bagatelizace
ZNAČNÁ	hypochondr	agravace	OK

Stres a jeho vliv – kůra nadledvin



KORTISOL (úzkost, strach, pocit vyloučení, spěch, šikana)

- zvýšení inzulinorezistence (změny metabolismu sacharidů)
- depozice viscerálního tuku (zvětšení objemu pasu)
- odbourávání kostry a aktivní hmoty (osteoporóza, atrofie)
- snižuje vylučování růstového hormonu a obnovu imunity
- podporuje vylučování adiposinu – schopnost vydržet celodenní hladovění, změny chuti na energeticky bohatou snadno stravitelnou stravu (sladké, tučné) - nájezdy
- změny vylučování pohlavních hormonů (poruchy plodnosti)
- změna délky spánku, ranní pessimismus, pozdní usínání, noční můry – deprese (poruchy metabolismu serotoninu)
- Snížení pocitu hladu a žízně , změny funkce TS
- Poruchy koncentrace, učení a paměti, změny emocí a reflexe – menší odolnost proti instinktivnímu jednání

Stres a jeho vliv – dřeň nadledvin



ADRENALIN a NORADRENALIN (bezmoc, hněv, spěch)

- zvýšení TK a změny tepové frekvence – sympatikotonus / vagotonus, vyšší diastola
- změna ledvinných funkcí
- chuť na tučné, slané a alkohol
- zvýšení hladu a rychlosti konzumace potravy
- zvýšení impulsivity a reaktivity – instinktivní jednání převažuje
- zvýšení žízně
- poruchy učení, soustředění, paměti, fanatismus
- Změny funkce trávicího traktu – mikrobiom....

Zavodněním proti stresu

- Hydratace **zlepšuje chuť k jídlu** (v zimě 2 litry vody, v létě více), udržuje pozornost, výbavnost i vštípení info
- Voda je **hlavní medium** pro průběh všech chemických reakcí v organismu
- Voda je **hlavním nosičem pro odstranění zplodin metabolismu** z každé buňky - regenerace
- Voda z vodovodu je 300x levnější než balená a má střední (optimální) obsah minerálů
- Přírodní **minerální vody** mají obsah minerálů až 10x vyšší než vody jiné a **měly by se užívat**, nikoli pít.

Stravou proti stresu



- **Pravidelnost** ve stravování (přizpůsobení aktivitám, 25%snídaně, 35%oběd, 22%večeře, zbytek svačiny)
- **Dostatek**, ale NIKOLI NADBYTEK **bílkovin 15-20%** dle stavby těla a aktivit – semivegetariánská strava je nejprospěšnější (+vejce, mléčné výrobky, ryby)
- **Dostatek sacharidů** – **40-45%** energie z polysacharidů – regenerace serotoninu „hormonu spokojenosti“, **10%** energie z jednoduchých cukrů (stabilní hladiny cukru v krvi – nevyčerpává se slinivka ani netrpí mozek)
- **Vláknina**: ochrana trávicího traktu, mechanická očista a absorbce nadbytečných tuků, půda pro „přátelské“ bakterie usídlené ve střevě, sytící funkce
- **Dostatek a správné složení tuků** (**30%** celkem, třetina nasycených a živočišných tuků, dvě třetiny nenasycených – rybích a rostlinných) – doplnění rezerv, dostatečná vytrvalost, mírné tlumení CNS
- **Omezení drog** - alkoholu, kofeinu, kouření **a energetických, slazených či iontových nápojů a soli**
- **Správný poměr mikroživin**: Dostatek vitaminů (sk.B,E), antioxidanty (C, koQ10), stopové prvky (Se,Zn), minerály a biogenní prvky (Ca,Mg, P, J, S)
- **Péče o mikrobiom** – vláknina, cave projímadla a výplachy! Pre/pro/postbiotika

10 „superfoods“ domácí provenience



- Česnek a cibule, šalotka, pórek, pažitka (antioxidant **kvercetin** – CS,TS,ATB, AV)
- Ořechy (**omega3**, protizánětlivé, Mg,K,Cu,Fe, E,B,vláknina)
- Semínka -lněná, konopná, chia (vláknina, **omega3**, protizánětlivé, protiplísňové)
- Bobuloviny - ostružiny, brusinky, maliny, rybíz, jahody, (**paměť**, protizánětlivé, hladina cukru)
- Vejce (bílkoviny, tuky – lecitin, **omega 3 – paměť!**, snížení cholestrolu)
- Makrely, sardinky, losos (bílkoviny, **omega3**, D vitamin, CNS plodu)
- Čočka, fazole, cizrna (antioxidanty, **B6-mozková činnost**, bílkoviny, Fe,Cu,Mg,Cu)
- Brokolice, řeřicha, květák, ředkvička, zelí , kapusta (**C, A, K**, protinádorové fytochemikálie)
- Bylinky –rozmarýn, tymián, šalvěj, oregano, majoránka (**antioxidanty**, afrodisiakum)
- Obiloviny (vláknina, škroby, **činnost CNS**).. pohanka a rýže neobsahují lepek

Pohybem proti stresu



- Každodenní pohyb **udrží** funkci plic, srdce a tonus **svalstva** na optimální úrovni (aerobní!)
- Pohyb venku **zvyšuje odolnost proti povětrnostním vlivům** a mění provit.D na aktivní D vitamin (sluneční UV záření)
- Pohyb **pomáhá trénovat imunitní** systém
- Pohyb **slouží k sociálním kontaktům**, omezuje závislost na úzké rodině či susedech
- Trénovanost zvyšuje **sebedůvěru, odolnost proti stresu, sebeovládání** x efektivní rychlost reakce
- Trénovanost zvyšuje **nezávislost a efektivitu sebeobrany na všech úrovních – fyzické, emoční, mentální i duchovní** (odolnost proti fanatismu vlastnímu i okolí, proti kritice vlastní i okolí a nespravedlnosti „osudu“)

Pravidelný pohyb – výdej, ventilace



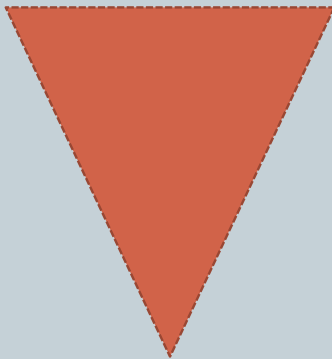
- Hladiny endorfinu a serotoninu
- Aktivita sympatiku (TK, TF)
- Fyzická/psychická odolnost – vliv na imunitu i učení
- Snížení potřeby drog (káva, alkohol, nikotin)
- Pokles glykemie a hladiny tuků v krvi - stabilizace
- Otužení proti teplu i zimě, proti stresu i výkyvům
- Prokrvení periferie i svalů a orgánů, plet', MOZEK...
- Kontakt s okolím a přírodou – čas na sebereflexi
- Společenské kontakty, skupina – čas na sdílení

Vývoj lidské postavy – a tvar

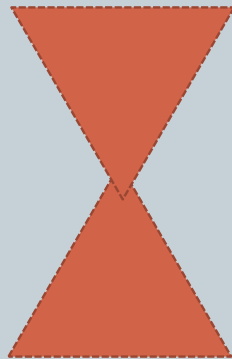


- Období vývoje dítěte – perinatální, kojení, pohyb
- Dospívání a změny postavy (akcelerace růstu)
- Optický signál nebo „váha“ ?
- Hormonální vlivy na vývoj tvaru postavy

testosteron



progesteron/estrogen



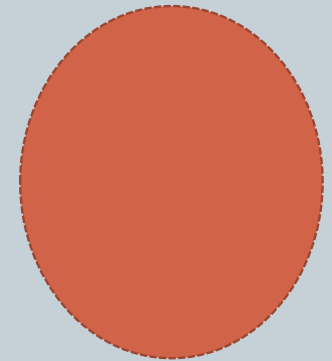
adrenalin



růstový



kortisol



Jak zabránit pocitu hladu



- Pravidelně se najíst („půst“ není hladovka)
- Pravidelně se napít (hlad je převlečená žízeň)
- Pravidelně sportovat (endorfiny stravou nedodáme)
- Pravidelně odpočívat (dovolená)
- Dostatečně spát (ve spánku se vylučuje leptin)
- Netrápit se (neaktivovat své nadledviny...)
- Objektivizovat množství potravy a živin, které potřebuji a zkontrolovat, jak jsem na tom.
- Nechat si vyšetřit složení těla a laboratoř (nemoc?)

SPRÁVNĚ SE CHOVAJÍCÍ NEMÁ HLAD ANI CHUTĚ

Diety jako novodobé náboženství



- Prorok, který sám „zakusil“ osvícení káže příběh
- Kniha – BEST SELLER
- Složitá soustava pravidel odtržených od reality
- V rétorice utrpení a boj „se sebou“, odříkání
- Víra v zázračné postupy a preparáty, metody
- Ke „spasení“ vede neustálé opakování byť neúčinných postupů
- Tělesné tresty, odříkání, tlak skupin a rodiny...
- Mantry a nedostižný ideál
- Odsouzení sebe sama – „přiznání hříchů“
- Pokání a vlastní peklo – opakovaná selhání
- Zrcadlo nebo osobní váha – sebevědomí, sebeúcta

Zásady racionálního režimu - shrnutí



- **pravidelnost a flexibilita** dle činnosti a zdravotního stavu
- **znalost složení** stravy (živiny, přidané látky)
- **omezení škodlivin** (technologických, biologických)
 - mikrobiologická nezávadnost
 - kuchyňská úprava
 - Bioprodukty ..? Alkohol? Ionty navíc?

omezení drog (kofein, alkohol)

omezení množství soli (do 5g/den) a sladidel

dostatek nezávadných tekutin (kol 2,0-3 litrů)

Pravidelný AEROBNÍ pohyb denně alespoň 1 hod, **VĚTRAT**

Preventivní chování v civilizaci



- Omezení chemikálií (/barvy, změkčovadla, pesticidy, nitrosaminy, aromata)
- Omezení radiace a elektromagnetismu – radar)
- Omezení expozice UV záření
- Očkování proti papilomavirům, léčba Helicobacteria
- Omezení plísní (aflatoxiny) i antibiotik (mikrobiom)
- Omezení kouření a konzumace dehtu (grilování)
- Omezení lepku ze šlechtěné pšenice (coeliakie-zánět)
- Omezení monosacharidů a disacharidů (GFS)
- Pravidelný AEROBNÍ pohyb, střídmost, psychohygiiena
- Prevence syndromu vyhoření (schopnost říkat NE)

Děkuji za pozornost a prosím o dotazy



MUDr. Kateřina Cajthamlová
Internista, systemický terapeut
Poradce zdravého životního stylu

605101121

www.cajthamlova.cz

Srovnání „diet“ s racionální stravou



Typ stravy	energie	proteiny	sacharidy	tuky	vláknina
racionální	8-10 MJ	70-80g	250 - 350g / 50g	60g / 20g	20-30g
„půlporce“	4-5 MJ	35-45g	110g / 75g	60g / 35g	2-15g
„paleo“	7-8 MJ	120-130g	100g / 50g	90g / 40g	30-45g
„bez příloh“	5-6 MJ	60g	65g / 40g	75 / 35g	10-30g

„Brždění metabolismu“



- Klidový energetický výdej REE (bioimpedance, výpočet – Harris-Benedict a další) x BM!!!
- Běžná fyzická/ psychická aktivita – REE x 1,6
- Kalorimetrie přímá a nepřímá
- Termický efekt přijaté stravy 0-50% dle typu
- Sportovní a pohybová aktivita/drogy/energydrinky
- Přítomná choroba (zvyšuje potřebu energie)
- Psychogenní stres (kortisol, adrenalin)
- Menstruační cyklus (změny bazální teploty v II.fázi)

Dietní doplňky



- Vitaminy – ve vodě rozpustné B,C, PP a další(ledviny), jiné v tucích rozpustné A, D,E,K
- Stopové prvky – kovy (Zn, Se, Co, Ni) nekovy (Mn)
- Minerály – Ca, Mg, P, Si, S, J, K
- Barviva (betakaroten, flavonoidy, antokyany, chlorofyl)
- Roztoky pro zvláštní výživu (aminokyseliny – taurin, AK se sírou - methionin, bílkoviny, směsi vitaminů)
- Dřeně (pozor na přidaný cukr a zahušťovadla!)
- Výtažky (pozor na koncentraci, alkohol a alergeny)
- Proteinové a „FIT“ tyčinky (VELMI různá kvalita)