Důležitý recept na udržení zdraví: normální váha

Jak dosáhnout normální hmotnosti a pokud je vyšší, jak ji snížit? A jak si potom vysněnou váhu udržet? Na tyto základní otázky odpovídají ve dvojrozhovoru farmakoložka a ředitelka inPHARM CLINIC PharmDr. Lucie Kotlářová a fitness kouč a mistr světa v klasické kulturistice v jedné osobě Jiří Schäfer (Rozhovor s ním na poslední zmíněné téma vyšel v minulém vydání FarmiNews – pozn. red.). Jejich slova mají tu správnou váhu, protože oba hovoří nejen na základě odborných teoretických znalostí, ale ze své vlastní praxe a osobní zkušenosti.

Osobní zkušeností s redukcí hmotnosti začneme asi nejlépe. Takže od začátku: proč jste se rozhodli zhubnout?

LK: Je všeobecně známo, že BMI překračující hodnotu 30 vede zvýšenému riziku zdravotních problémů, jako je například metabolický syndrom, zánětlivé procesy v těle a zvýšené riziko rakoviny. Tento fakt jsem si mnohokrát ověřila u našich pacientů na klinice, kde je vyhodnocení kompozice těla (InBody 770 váha měří fázový úhel buněk vyjadřující kvalitu buněčných membrán, dále celkový tuk, viscerální tuk vnitřních orgánů, kosterní svalstvo, mineralizaci celkovou i mineralizací kostí a tělesnou vodu intra i extracelulární, tudíž riziko retence vody v organismu) součástí našich rutinních diagnostických vyšetření. Když i moje váha překročila BMI přes 30 a nebylo to dáno nadbytkem svalové hmoty, ale velkým nadbytkem tukových energetických zásob, rozhodla jsem se vedle farmakologie pochopit i základy výživy a přihlásila jsem se do kurzů společnosti Nutris. Zde jsem získala velmi kvalitní informace a zkušenosti odborníků různých oborů a sestavila jsem si mozaiku z mnoha dostupných informačních střípků v osobní plán, který mi pak pomohli realizovat manželé Schäferovi: Petra Schäfer jako zkušená výživová poradkyně a Jirka Schäfer jakožto ten nepovolanější průvodce cvičením, jelikož v roce 2017 získal titul Mistr světa v oblasti kulturistiky. Společně jsme se vydali na cestu změny jídelníčku, pravidelného cvičení a hlavně zdraví. Tato cesta stále pokračuje, už jsme spolu v srpnu oslavili první narozeniny.

JS: Správně načasovaný okamžik rozhodnutí je spolu se správnou motivací zásadní podmínkou pro dosažení cíle zhubnout. Pokud jde o mně osobně, měl jsem dosud vždy hubnutí spojené s předsoutěžní přípravou. Individuální plán, který jsem dodržoval několik měsíců, byl vždy rozdělen na několik úseků, kdy se postupně vystřídala fáze silová s objemovou a poté rýsovací. Po tréninku ve fitku se svými klienty jsem ještě trénoval sám sebe, takže v podstatě od rána do večera. Také jsem měl přesně naplánovanou stravu týkající se příjmu bílkovin, sacharidů a tuků. Důležitou součástí byl zvýšený příjem vitaminu C.

Na trhu je nepřeberné množství nejrůznějších diet. Proč jste se rozhodli právě pro tu, kterou jste dodržovali?

LK: Většina klientů i lidí v mém okolí se mě ptá, jakou dietu je potřeba dodržovat. Vnímám to jako určitou negramotnost v oblasti výživového vzdělání, jelikož pro optimalizaci váhy z dlouhodobého hlediska není vhodné dodržovat jednostranně zaměřené diety, ale osvojit si určité jídelní návyky typu co jím, jak to spolu kombinuji a kdy to jím. Ze znalosti fungování organismu a také principů odpozorovaných v přírodě je například zřejmé, že jsme jakožto společnost zbytečně zahlceni sacharidy a konzumujeme je bez ohledu na chronobiologické rytmy. Bílkoviny jsou méně dostupné a také dražší, proto se v jídelníčku nacházejí omezeně. Tuky jsou taktéž všudypřítomné a česká kuchyně s nimi nešetří. Návyky naší společnosti mi připomínají poválečný stav, kdy bylo potřeba vytvořit energetické zásoby a ztloustnout. Bohužel civilizace se změnila a my jsme si jídelní návyky ponechali, snížili pohyb, a tak stále ukládáme do tukových zásob v očekávání případných hladomorů.

„Pro optimalizaci váhy z dlouhodobého hlediska není vhodné dodržovat jednostranně zaměřené diety, ale osvojit si určité jídelní návyky typu co jím, jak to spolu kombinuji a kdy to jím.“

JS: U mě byla speciální dieta dána přípravou na kulturistické soutěže. Určité stravovací návyky – dostatek masa, vajec a zeleniny – ovšem dodržuji stále. Mám-li mluvit obecně, myslím si, že informací v internetové době víc než dost a pro běžného člověka – myslím tím neodborníka v problematice – jsou nepřehledné a v mnoha případech protichůdné. Vybrat si tak informace správné, ale i vhodné právě pro daného člověka vzhledem k jeho věku, potřebám, zdravotnímu stavu je pak mnohdy téměř nemožné. Z mého pohledu je jediná správná cesta kompletní úprava životního stylu. Jedná se tak o nastavení optimálního množství základních živin podle aktuálních potřeb daného jedince vycházejícího nejen z jeho bazálního metabolismu a aktuálních požadavků na běžné denní činnosti a sportovní aktivity, ale pak dále i individuálních aktuálních potřeb, například u dospívajících, dětí, těhotných žen, ale třeba i při zvýšeném stresu nebo v době rekonvalescence.

Jak dlouho trvalo, než se dostavily první hmatatelné výsledky?

LK: Při změně jídelníčku, ale zachování jeho pestrosti a výživové hodnoty, dochází během prvního měsíce ke snížení objemu zadržované vody, což může tvořit i 4 kilogramy. To je pozitivní moment, protože člověk vidí změnu. Nicméně je to jen startovací rovinka, že se výživa vyvíjí správným směrem, ale transformace tuků a svalů je ještě před námi. Fyziologická redukce váhy je 1 kilogram za 1–2 týdny, optimálně 2–4 kilogramy za měsíc. Tato redukce je pro tělo snesitelná a nepřináší stresové podněty, které by následně měly negativní vliv na hormonální systém. Větší váhové úbytky jsou silně stresující pro tělo, které následně spouští plejádu hormonálních regulačních mechanismů, jak rychlému úbytku zamezit a tím pomoci tělu přežít. I když tak koná v náš prospěch, při redukci hmotnosti to však tak rozhodně nevnímáme a bojujeme s vlastním tělem. Proto je potřeba pomocí malých změn dosáhnout změny velké.

JS: Musím souhlasit. Po počátečním rychlejším úbytku – zejména přebytečné vody – by měl být úbytek hmotnosti postupný, nejvýše 0,5 kilogramu za týden. Pokud jde váha dolů rychleji, je třeba přezkoumat, zda se tak neděje z nějakého důvodu, který bychom z dlouhodobého hlediska nechtěli. Mohlo by se například jednat o příliš velký deficit příjmu a výdeje, a tím by mohlo po skončení redukce dojít ke známému jojo efektu.

Co pro vás bylo v rámci hubnutí nejtěžší?

LK: Těžké nebylo nic, protože jsem měla v hlavě plán a průvodce, kteří mě na mé cestě doprovázeli. Změna jídelníčku a jeho načasování bylo pro mě přirozené a rozumově obhajitelné. Redukce sacharidů nebyla těžká, jelikož strava byla pestrá a sytá a nenutila mě do potřeby rychlé energie. Správně sestavená strava je energeticky nastavena tak, aby tělo nestrádalo, a tudíž odpadají chutě na sladké, které považuji za signál, že tělo je energeticky v úzkých a potřebuje rychle dodat energii. S odstupem času si uvědomuji, že jsem v době redukce hmotnosti jedla více než v období předchozím a víceméně jsem se projedla do štíhlosti. Od dětství jsem dělala rekreačně různé sporty, proto návrat k pravidelným tréninkům byla radost a návrat do mladších let. Pocity, které doprovází cvičení a sport jsou spojené s vyplavením endorfinů, kdy má člověk výbornou náladu a pocit nesmrtelnosti. Taktéž má posílenou přirozenou imunitu. Důležité je cvičit pravidelně a dlouhodobě. To doba koronaviru dovolila, protože odpadla řada pracovních cest a cvičení bylo najednou prioritou, které jsem se mohla pravidelně věnovat.

JS: Koronavirové období bylo v mnoha ohledech nestandardní. Velké části populace tato

Jiří Schäfer dodržoval speciální dietu zejména v rámci přípravy na kulturistické soutěže.

doba omezila nejen přirozené pohybové aktivity, ale zejména ty sportovní. Pro mnoho lidí tak nastalo spíše období s menším množstvím pohybu, což mělo za následek přírůstek váhy. Na druhou stranu v příběhu paní doktorky – a naštěstí nejen jejím – vidíme, že to šlo i jinak. Jsem moc rád, že mám kolem sebe lidi, kteří i v této době dosáhli pravého opaku: začali cvičit, srovnali si jídelníček, denní režim i životní priority. Životní styl vedoucí k dlouhodobému zdraví by měla být priorita každého z nás.

Projít se ke štíhlosti, jak to funguje?

LK: Organismus má na nás dva požadavky v oblasti stravy. Jednak potřebuje dostatek energie ve formě jídla a dále potřebuje živiny. Pokud podceníte energetické potřeby těla, jeho regulační mechanismy pak sníží energetický metabolismus, aby tělo ušetřilo energii. Tímto šetřivým způsobem vlastně navozuje stav, že si vystačí s málem, aby přežilo. To je ale přesně opak toho, co při redukci hmotnosti potřebujeme. Proto energetický příjem nikdy nesmí být nižší než bazální metabolismus. Můžeme si to spočítat v kalorických tabulkách, ale potřeba těla se dá vypozorovat i klinicky. Pokud jíte špatně z pohledu energetického hospodaření těla, pak večer přichází neodbytné chutě na něco dobrého, nejlépe sladkého. Tělo nedělá nic jiného, než zoufale volá po dodávce energie, které se mu během dne dostalo málo. Bohužel noční dojídání se je nevhodné, protože danou energii už tělo nespálí, ale většinou ukládá do tukových buněk. Proto je vhodné jíst energeticky bohatě ráno, střídměji k obědu a pokud bylo vše energeticky správné, večer vás nepřekvapí chutě a vlčí hlad.

JS: Velká část lidí s nadváhou opravdu jí méně základních živin, zejména bílkovin, než je jejich skutečná potřeba. Tuky pak obvykle jí ve větším množství (a nevhodné) a sacharidy rychlé v podobě jednoduchých cukrů. Po napravení těchto častých chyb a doplnění množství zeleniny do stravy je skutečný objem jídla mnohdy vyšší než před zahájením změny.

A co vám naopak pomáhalo vytrvat?

LK: Myslím si, že nejdůležitější je motivace a tu má každý člověk jinde. U mě to bylo jednoznačně posílení zdraví a pocit dobré kvality života, jak v oblasti duševní, tak fyzické. Té první oblasti se věnuji mnoho let a myslím, že ji mám pod kontrolou. Bohužel oblast fyzická po porodech dětí a velké pracovní zátěži, nedostatku času sama na sebe, a tudíž na jídlo a sport se začala vymykat kontrole. Doba covidová změnila některé naše návyky a u mě osobně přinesla právě čas věnovat se sama sobě a koncentrovat se na jídlo a pohybové návyky. A vyplatilo se mi to. První narozeniny jsem oslavila s redukcí váhy o 21 kilogramů, a to 21 kilo tuku, nikoliv svalů, které jsem si pravidelným cvičením udržela v kondici.

Motivací ke změně životního stylu Lucie Kotlářové bylo posílení zdraví a pocit dobré kvality života.

„Fyziologická redukce váhy je 1 kilogram za 1–2 týdny, optimálně 2–4 kilogramy za měsíc. Tato redukce je pro tělo snesitelná a nepřináší stresové podněty, které by následně měly negativní vliv na hormonální systém."

JS: Slýcháme, že strava představuje 80 procent úspěchu vedoucímu ke štíhlému tělu. Jestli to tak je nebo ne, je na delší odbornou diskusi. Z mé letité praxe však jasně vyplývá, že kdo ke správně nastavenému jídelníčku cvičí, má mnohem vyšší šanci nejen nadváhu zhubnout, ale zejména pak si nižší váhu udržet.

Jakou roli sehrál vitamin C, jehož aplikací se inPHARM CLINIC už léta zabývá? Potřebovali jste při shazování kilogramů zvýšit dávky?

LK: Vitamin C je zásadní pro řadu enzymatických reakcí, včetně těch, které jsou součástí dobrého fungování bazálního metabolismu. Dále je kofaktorem pro tvorbu kolagenu v těle, tudíž podporuje pohybový aparát tak důležitý během pohybu a sportu. Vitamin C svou podobností s glukózou má také významný přínos pro regeneraci svalů po cvičení, hydrataci svalů, což jsem si ověřila sama na svém těle. Po infuzi vitaminu C dochází ke zlepšení kondice kosterního svalstva, a to se následně projevuje zvýšením odolnosti vůči zátěži. Dávky vitaminu C jsem osobně nezvyšovala, ale pravidelně užívala dva gramy Lipo C Askor po celou dobu redukce váhy. Myslím, že s vitaminem C to šlo lépe, než kdybych ho nesuplementovala. Nezaznamenala jsem krize ani výkyvy hmotnosti, plán probíhal tak, jak jsme si s mými průvodci, manžely Schäferovými, ustanovili na začátku.

Možná by to bez céčka neprobíhalo tak hladce a předvídatelně.

JS: To je především otázka na odborníka. Já jsem nejvíce suplementoval vitamin C v rámci přípravy na soutěže, jak už jsem zmínil.

Používali jste i jiné doplňky stravy a pokud ano, jaký byl jejich efekt?

LK: Kromě Lipo C Askor jsem celou dobu používala Colenter LD, což je lipozomální kolostrum pro udržení integrity střeva. Možná si kladete otázku, proč se při redukci váhy zaměřovat na střevo. Je odborně známo, že střevo a jeho mikrobiom má zásadní význam při redukci váhy a mění své složení ve vztahu k tělesné hmotnosti. Dále je prokázaná osa gut-brain, neboli střevo a mozek. Střevo tvoří neuropeptidy, například serotonin, který ale přisuzujeme mozku a jeho správnému fungování. Některé pokročilé odborné názory se vyjadřují o střevu jakožto prvním mozku a samotnému mozku přisuzují až druhotné postavení. Je to logické – evolučně bylo důležité se najíst a dle stravy pak přemýšlet, zda v této oblasti zůstanu či budu hledat jiné místo k životu. Racionalizace mozkem byla tedy druhotná. Proto je střevo zásadní při jakýchkoliv změnách, které tělo prožívá, včetně redukce váhy, která, pokud je vedena nevhodně, může způsobit aktivaci stresové osy a řadu zdravotních problémů, jako například významný nárůst viscerálního tuku a úbytku svaloviny, dále nevhodnou změnu střevního mikrobiomu. Proto jsem se rozhodla od začátku podávat i lipozomální kolostrum s cílem udržet integritu střeva a pomalu fyziologicky a nestresově transformovat střevní mikrobiom.

„Vitamin C svou podobností s glukózou má také významný přínos pro regeneraci svalů po cvičení, hydrataci svalů, což jsem si ověřila sama na svém těle. Po infuzi vitaminu C dochází ke zlepšení kondice kosterního svalstva, a to se následně projevuje zvýšením odolnosti vůči zátěži.“

Pohybové aktivity by měly člověka bavit, říká Jiří Schäfer.

JS: Zdravé střevo = zdravé trávení = dobře fungující metabolismus. Bez zohlednění tohoto faktu při sestavování jídelníčku, potažmo plánování doplňků stravy, se nelze obejít. Jsme zastánci pravidelné konzumace probiotických potravin i nápojů a v případě potřeby jejich doplňováním a v některých případech nahrazováním doplňky.

Jak se stravujete nyní?

LK: jídelní návyky mám stále stejné, jak jsme je nastavili před rokem na začátku s Petrou Schäferovou. Sacharidy mám v jídle zastoupeny pouze ve snídani, a to ve formě ovesných vloček a sezonního ovoce. Má to významný vliv pro organismus, který se fyziologicky snaží nastartovat ranní hodiny kortizolem produkovaným kůrou nadledvinek. Pokud člověk nesnídá, protože nemá hlad, zbytečně zatěžuje tělo tvorbou kortizolu a vyčerpává nadledvinky. Příjmem sacharidu po ránu můžeme tento proces aktivizace nadledvinek vypnout a dodat sacharid zvenku. Snídaně bývá největší a nejbohatší ze všech jídel dne. Oběd se skládá z bílkovin, zeleniny a skleničky vína. Večeře je nejstřídmější a je složena z bílkoviny (vejce, mléčné výrobky, sýry, maso a zeleniny). Jednou týdně se snažím večeři vynechat zcela a nahradit pitným režimem: čaji. Zároveň je však potřeba, aby v tomto režimu tělo nestrádalo energeticky a bylo mu dodáno tolik kilokalorií, kolik potřebuje pro své fungování, a nemělo potřebu ukládat energii do tukových zásob. Proto si přesně měřím jednou měsíčně na InBody 770

váze svůj bazální metabolismus, pod který se při svém jídelníčku nesmím dostat. Jinými slovy, je potřeba jíst dostatečně a výživně, aby tělo mělo dostatek živin a zároveň sportovat, aby se vytvořil mírný energetický deficit, který udržuje tělesnou váhu. Jediný moment, kdy je možné beztrestně si dopřát sacharid, je moment po sportovní zátěži. Svaly pracují po zátěži ještě 24 hodin a bezprostředně po sportu se podaný sacharid distribuuje prioritně do svalu pro jeho regeneraci a nevede k vyplavení inzulinu, jediného anabolického hormonu, který má za svůj úkol ukládat energii do tukových zásob. Po sportu si tedy mohu beztrestně dopřát dobrý pomerančový džus. Pivo je také lákavé a obsahuje řadu vitaminů a velké množství sacharidů (0,5 litru piva 30 g sacharidů), bohužel ale přítomný alkohol vede k zablokování regenerace svalů díky tomu, že při své metabolizaci potřebuje vodu a tím dehydratuje svaly. Tudíž pivo jsem ze svého života vyškrtla a preferuji dobré suché víno, které neobsahuje sacharidy, ale je energeticky bohaté díky obsahu alkoholu, který je energetický (1 gram alkoholu obsahuje 7 kcal, 1 gram sacharidu nebo bílkoviny 4 kcal, 1 gram tuku 9 kcal).

Když vidím, jak klienti na naší klinice někdy bojují s večerními chutěmi na sladké, říkám jim, ať si nic nezakazují a vše, na co mají večer chuť, si připraví do lednice a dají si to ráno. Ráno se tělo startuje na celý den, a tudíž má šanci vše spálit pod vlivem sympatického nervového systému, večer bohužel již pod nadvládou parasympatiku tělo snižuje metabolismus a rádo ukládá živiny do energetických zásob, tedy do tukových. Pokud si chceme cokoliv dopřát k jídlu, správný okamžik je v ranních hodinách, kdy jsme pod vlivem sympatiku schopni přijatou energii spálit. Sympatikus je aktivní mezi 3. hodinou ranní a 15. hodinou odpolední. Po 15. hodině bychom si měli dávat pozor na to, co vkládáme do úst, protože parasympatikus má za úkol snížit spalování a ukládat energii a regenerovat tělo. Tam už sacharidy a tuky nepatří, pokud není sportovní výkon.

JS: Nejen celkové množství přijatých kalorií během dne je důležité. Sledujeme a do jídelníčků s manželkou individuálně nastavujeme množství bílkovin, sacharidů i tuků a jejich rozložení během dne. Neméně důležitá je kvalita potravin. Snažíme se o to, aby strava našich klientů byla založená na kvalitních čerstvých základních surovinách. Hledáme pak společně cesty, aby jídelníček člověku vyhovoval nejen co do množství a kvality, ale i chutí.

Jak je to tedy se základními výživovými prvky jako je sacharid, protein a tuk při redukci váhy?

Jiří Schäfer prokázal svou špičkovou formu na četných soutěžích.

„Cvičení třikrát týdně až ‚do zpoceného trika' považuji za ideální stav u lidí, co chtějí být fit."

LK: Myslím, že v tomto je potřeba udělat si jasno ještě před začátkem redukce hmotnosti. Celkově vnímám osvojení si základních informací jako základ k tomu, aby byl člověk schopen dlouhodobě se stravovat bez jojo efektu či jiných váhových výkyvů. Uvítala bych jakýsi slabikář výživy, který jsem si sama pro sebe udělala. Zjednodušeně řečeno, sacharidy jsou zdroj rychlé energie a v přírodě se vyskytují ve formě medu a sezónního ovoce pouze v určitém období léta a časného podzimu. Jakmile organismus pozře sacharid, vyplaví se inzulín s cílem využít cukr v buňce. Jelikož organismus není schopen deponovat sacharidy ve velkém množství – pouze ve formě glykogenu maximálně do jednoho kilogramu – nadbytek cukru se ukládá vlivem inzulinu v tukových buňkách jako energetická zásoba na horší časy. Cukry samy o sobě ze své biochemické podstaty podporují zánětlivost v těle a vyčerpávají tím zbytečně kapacitu

imunitního systému. Příkladem je oblíbený hranolek, tedy sacharid v tuku. Biochemicky vyvolá vyplavení inzulínu a sacharid i tuk se ukládají do tukových zásob, pokud nejsou použity jako palivo po výkonu. Druhou kategorií jsou bílkoviny, které jsou pro tělo velmi prospěšné a tvoří vlastní lékárnu organismu, protože tělo je schopno z bílkovin podpořit imunitní sytém tvorbou cytokinů, hormonální systém tvorbou hormonů a nervový systém tvorbou neuropeptidů. Čím více proteinů si nosíme, tím větší je šance sebeúzdravných mechanismů. Poslední kategorií jsou tuky, které v těle slouží jako energetická zásoba na horší časy hladomorů. Přínosné jsou nenasycené mastné kyseliny známé jako omega 3, 6 a 9, které jsou důležité pro tvorbu buněčných membrán, čímž zajišťují kvalitu fungování buněk. Nadbytek tuků se ukládá do tukových buněk a kapacita takového ukládání je opravdu velká a může vést k morbidní obezitě. Tukové tkáně jsou taktéž schopny udržovat zánětlivé procesy, proto mají obézní lidé větší sklon k zánětům, což se projevilo i během prvních vln covidu-19 v roce 2020. Cukr je návykový a tělo po něm v podstatě baží. Bílkovinami a tukem se přejíst nedá, cukrem ano. Tělo si tak vytváří šanci na přežití tvorbou tukových zásob. Závěrem malého repetitoria k výživě bych ráda řekla, že existují esenciální aminokyseliny (valin, leucin a isoleucin), dále esenciální tuky (již zmíněné nenasycené mastné kyseliny označované jako omega 3, 6 a 9), ale neexistuje žádný esenciální cukr. Cukry jsou tudíž odměna pro tělo, ale nejsou nutné k životu samotnému, naopak například nádorové buňky primárně a výhradně umí zpracovat pouze glukózu. Pokud zazní otázka, zda může žít tělo bez dodávky cukru, odpověď je ano, jelikož existuje 13 glukogenních aminokyselin, z nichž si tělo glukózu v případě potřeby umí vyrobit. Nicméně je zbytečné u zdravého jedince cokoliv zakazovat, měl by konzumovat vše a s mírou. U některých diagnóz se preferuje ketogenní dieta, například u epilepsie, ale u zdravého člověka není jakákoliv extrémní dieta vhodná.

JS: Bílkoviny, sacharidy i tuky jsou tři základní živiny, bez kterých se dlouhodobě dá jen velmi těžko fungovat. V jídelníčcích, které našim klientům sestavujeme individuálně na míru, mají tudíž vždy zastoupeny všechny živiny. Jde jen o jejich množství, kvalitu a rozvržení během dne. To už je u jednotlivců individuální.

A nyní k druhé zásadní části, bez níž by byla snaha o snížení hmotnosti sotva poloviční – pohybovým aktivitám. Jak vypadaly ty vaše?

LK: Existuje sportovní pyramida, podle které se řídím. Přednostně je potřeba rozlišit pohyb a cvičení. Řada lidí si pod pojmem cvičení představuje práci na zahrádce nebo pomalou procházku se psem. Pohyb je životní nutnost pro tělo a pohybovat se je potřeba stále, každý den, a to nejméně v rozsahu 10 tisíc kroků, což je přibližně 5 kilometrů. Pokud mluvíme o cvičení, pak ve sportovní pyramidě jsou 2–3krát týdně silová cvičení proti odporu (evolučně tím přírodě dáváme najevo, že máme sílu) a jednou za 10 dní běh typu sprintu (evolučně přírodě dáváme najevo, že umíme utéci před nepřítelem). Pokud se při redukci váhy vynechá sport a hubne se pouze energetickou restrikcí, organismus si primárně bere energii ze svalů, protože jsou energeticky mnohem náročnější než tukové zásoby. Takového jedince příroda evolučně považuje za „zraněného, pohybu neschopného" – bez pohybu a bez jídla. To je velmi nepříznivý moment pro zdraví, protože nervový, hormonální i imunitní systém potřebují pro svou optimální funkci působky na bázi peptidů a ty si nosíme ve svalstvu jako bychom si nosili vlastní lékárnu. Nervový systém potřebuje neuropeptidy, imunitní cytokiny a hormonální systém hormony – všechny zmiňované látky jsou aminokyseliny či peptidy. Tudíž nelze zdravě hubnout bez pohybu, jen nezdravě. Možná proto vnímáme jako esteticky krásné jedince právě ty, kteří mají vyvinuté kosterní svalstvo jakožto příslib zdraví a síly.

JS: Z mého pohledu je hodina aerobního pohybu denně naprosté minimum, které by měl člověk vykonat. To u většiny lidí odpovídá přibližně 6500 kroků. Dnešní chytré hodinky lidem naměří klidně i těch požadovaných 10 tisíc kroků, ale většina lidí si je „naběhá" po kanceláři nebo doma. Tou hodinou denně myslíme pohyb venku, v krajním případě na páse. Cestu do práce a z práce doplníme každodenní vycházkou, kdy zrelaxuje tělo i psychika. K tomuto pohybu by měl každý zařadit 2–3krát týdně pravidelný sport. Výběr musí odpovídat jeho možnostem, věku a zdravotnímu stavu. Hlavně by to měl být pohyb, který ho alespoň trochu baví. Jen tak je u toho možné vydržet.

Jaké pohybové aktivity doporučujete nejvíce?

LK: Všechny, ke kterým se člověk dostane. Jde o to, aby měl rád sport a pohyb a tím neustále dával tělu signál, že je životaschopný jedinec a lovec, který umí běhat, pracovat proti odporu. Díky tomu, že je pro smečku prospěšný, si zaslouží zdraví. Není beztrestné přestat se hýbat. Bez pohybu jsme pro přírodu zranění, a tudíž s menší šancí na zdraví, a můžeme být

Podle ředitelky inPHARM CLINIC Lucie Kotlářové nelze zdravě hubnout bez pohybu.

Při hubnutí je podle Lucie Kotlářové zásadní cvičit podle plánu tak, aby se cyklicky zatěžovaly různé partie těla.

obětováni. Pohyb je život.

JS: Ideální je, pokud je člověk prostě aktivní v trávení volného času. Mít své koníčky, jezdit na výlety, chodit na procházky, a pokud je to možné z hlediska zdraví pohybového aparátu, tak zkoušet nové sportovní aktivity. Aktivní trávení volného času je tak zároveň balzámem na duši, který také většině lidí prospěje. Platí to samozřejmě i o mně.

Jak často cvičíte nyní po redukci hmotnosti? A změnila se nějak povaha vašich tréninků?

LK: Pohyb mám neustále a cvičím třikrát týdně až do zpoceného trika, jak označuji stav, kdy se cvičení liší od pohybu.

JS: Stále se udržuji ve formě, i když moje cvičení samozřejmě není tak intenzivní jako před soutěžemi. Cvičení třikrát týdně až „do zpoceného trika" považuji za ideální stav u lidí, co chtějí být fit. U mne je to i nyní o něco více.

Které cviky se vám při hubnutí nejvíc osvědčily?

LK: Nejde o cviky jednotlivé, ale celý plán cvičení, kdy se cyklicky zatěžují různé partie těla. Redukce tuku není prioritní z určité oblasti, ale homogenně probíhá ve všech oblastech, kde je tuk. Tudíž posílit můžeme cíleně určité lokality, ale redukovat tuk cíleně neumíme, ten se redukuje v celém těle.

JS: S každým klientem děláme na počátku spolupráce poměrně rozsáhlou diagnostiku. Kromě měření na InBody 770 váze zjišťujeme stav jeho pohybového aparátu a podle toho pak nastavujeme cvičební plán. Nelze si říci, že když chce klient zhubnout, jsou to ty a ty cviky a hotovo. Na počátku je vždy priorita posílení středu těla, kompenzační cviky na posílení ochablých částí těla a protažení ztuhlých svalů, zlepšení pohyblivosti kloubů a tak dále. Jednoduché rozdělení cvičení, které je vhodné k hubnutí nebo něčemu jinému, podle mě není účelné.

Jak je to s jojo efektem a jak jste mu čelili?

LK: Organismus vnímá stabilizaci tělesné hmotnosti až po šesti měsících, kdy je tato váha stabilně udržena. Během té doby se stále snaží všemi možnými způsoby dostat k jídlu a obnovit původní tělesnou váhu v zájmu přežití s přidáním pár kil navíc pro případ, že by opět nastalo období nedostatku a muselo by opět zhubnout. Těchto šest měsíců se organismus snaží hormonálními změnami přinutit tělo sníst vše, co by mohlo vést k obnově původní váhy. Tudíž kromě motivace je důležitá i pevná vůle a disciplína k udržení váhy několik měsíců po redukci. Dle autorky knihy Proč diety nefungují Traci Mannové je těžké zhubnout a skoro nemožné dosaženou váhu udržet. Přibližně pouze 10 procent lidí, kteří se rozhodnou zhubnout, opravdu zhubne do cílové hmotnosti, a z těchto 10 procent pouze přibližně 10 procent tuto váhu udrží. To znamená, že z dlouhodobé perspektivy pouze jeden člověk ze sta má šanci zhubnout a udržet váhu. Proč je to tak obtížné se vysvětluje právě tím, že redukce váhy je pro organismus nepřirozená, a tudíž celý hormonální systém je nastaven pro její znovuobnovení a ještě malý přídavek navíc. Dané zákonitosti popisuje Set point theory (Teorie požadované tělesné hmotnosti), která popisuje existenci metody biologické kontroly, která aktivně reguluje váhu směrem k předem stanovené nejvyšší dosažené hmotnosti jedince. Využívá k tomu zvýšenou chuť na jídlo, snížení energetického metabolismu, pocit letargie. Teorie vysvětluje, proč je úbytek hmotnosti dlouhodobě obtížně udržitelný, protože regulační mechanismy aktivně tlačí tělo zpět k požadované hmotnosti. I když teorie platí pro odchylky způsobené úbytkem, ale i přírůstkem hmotnosti, reakce na nastavenou hodnotu, která vede člověka k opětovnému získání hmotnosti, je silnější než reakce na zhubnutí po zvýšení hmotnosti nad nastavenou hmotnost. Z toho vyplývá, že může být snazší přibrat než zhubnout.

JS: K jojo efektu by teoreticky nemělo dojít, pokud je správně nastaven příjem, výdej a tělu nic nechybí. Z praxe ale víme, že to mnohdy nestačí. Situaci výrazně ovlivňuje i psychika, míra stresu, životní režim a v neposlední řadě síla a stav motivace k udržení nastavené změny životního stylu.

A co tolik oblíbené půsty? Patří také do redukčního režimu?

LK: Mnoho lidí si myslí, že půsty mají pouze blahodárné účinky pro tělo. Ze zdravotního hlediska je pravda, že přerušení dodávky jídla významně ulevuje buněčným elektrárnám zvaným mitochondrie, které si na chvíli odpočinou od kontinuální výroby energie v podobě ATP (adenosintrifosfátu). Taktéž je popsaný proces autofagie, kdy je tělo nuceno strávit staré a opotřebované buňky a využít stavební kameny z nich pro nové buňky. Podívejme se ale na půst z hlediska energetického metabolismu. Přerušení dodávky jídla vnímá tělo jako ohrožení a zpomaluje bazální metabolismus, aktivuje regulační hormonální systém pro zvýšení chuti. Sama jsem vyzkoušela 1–3denní půsty a jednoznačně jsem v následujících dnech pozorovala rozkolísání hmotnosti. Z tohoto důvodu bych osobně nedoporučovala půsty do redukčního období, ale až při stabilizaci váhy. Dále bych je nedoporučovala s cílem redukce váhy, ale ze zdravotních důvodů výše popsaných. Frekvence je také důležitá. Oblibu v častých – jednou týdně – nesdílím, jednou za šest týdnů jsou pro tělo snesitelné a nevedou k narušení energetického hospodaření. Dále jsou oblíbené 16hodinové půsty, takzvané intermitentní. Proti 16hodinovému hladovění nelze nic namítat, ale bohužel probíhá nevhodně vynecháním snídaně s prvním jídlem obědem. To odporuje

Lucie Kotlářová na snímku vlevo před změnou životního stylu a na snímku vpravo po významné redukci hmotnosti a zásadní proměně jídelníčku.

našim chronobiologickým rytmům, kdy snídaně je startovací fáze dne s vlivem na střevní mikrobiom a na aktivitu nadledvinek. Při respektu našeho biorytmu by se měl 16hodinový půst realizovat vynecháním večeře, posledním jídlem by tedy měl být oběd a dalším jídlem až snídaně, s vynecháním večeře. Tato kombinace je ale méně komfortní, proto se stala oblíbená kombinace poslední jídlo večeře s vynecháním snídaně, což ale odporuje vnitřnímu hormonálnímu nastavení a zbytečně zatěžuje organismus a celkový efekt takového hladovění není pro tělo maximálně využit.

JS: Spíše než půsty bych doporučil nastavení pravidelných časů prvního a posledního denního chodu. Tělo si na režim rychle přivykne, získá pravidelně a předvídatelně přísun energie a dostatek času na trávení. Dbal bych tak spíše na pravidelné stravování bez uzobávání mezi chody a po posledním chodu. Pro většinu lidí je to snadno udržitelný a vyhovující režim – na rozdíl od půstů.

Co byste doporučili lidem, kteří chtějí zhubnout a zároveň zlepšit své zdraví a fyzickou i psychickou kondici?

LK: Za prvé bych jim doporučila, aby se seznámili se základy výživové gramotnosti a pochopili, co se v těle vlivem jídla odehrává. Dále bych doporučila najít si zalíbení ve sportu a pohybu, bez kterého to nejde. Je potřeba udělat si plán na tři měsíce, půl roku, rok, na pětiletku a tomu přizpůsobit disciplínu, protože tělo se nerado mění a zbavuje tukových zásob, které pro něj znamenají záruku přežití v době hladomoru. V tomto případě jsou pouze pomalé změny trvalé. Rychlé změny tělo vnímá stresově a mění tím nastavení imunitního, hormonálního i nervového systému. V neposlední řadě všem vzkazuji, aby se měli rádi, a i přes nějaké to kilo navíc se netrestali. Láska má totiž pro tělo úplně jinou signalizační hodnotu než trest a utrpení.

JS: Určitě aby se podívali na naše webové stránky www.fitkouc.cz, přišli si k nám zacvičit nebo si domluvili konzultaci, při které se dozví, jak na tom jsou. Rozebereme jejich stávající návyky a doporučíme jim, na co se mají zaměřit, a určitě se mohou zeptat i na to, co je ohledně zdravého životního stylu zajímá.

Nějaký jednoduchý návod pro čtenáře byste neměli?

LK: Nejjednodušší je obrátit se na inPHARM CLINIC (www.inpharmclinic.cz), kde už máme zkušenosti s tím, jak jednotlivé kroky, které jsme popsali, integrovat do každodenního života. Všechny, které jsou v textu popsané dílčím způsobem, jsou celkově v synergii. V praxi je však velmi náročné je vhodně zorganizovat, a právě v tom dokážeme zájemcům o hubnutí pomoci.

JS: Souhlasím. Za sebe jsem už odpověděl výše.

Co vám přinesl tento poslední rok?

LK: I přes nejistotu v době covidové mně osobně poslední rok přinesl snížení rizika metabolického syndromu, svobodu v šatníku a radost, že opět po mnoha letech si mohu nasadit snubní prsten, který mi manžel před 16 lety před oltářem dal. Je to návrat ke kořenům a sama k sobě, obohacena o další životní zkušenosti, které mohou pomoci ostatním v jejich cestě za zdravím. Tím se naplňuje i záměr inPHARM CLINIC, která je průvodcem pacientů za jejich zdravím.

JS: Paradoxně to pro mě nebyl vůbec špatný rok. Když pominu nepominutelné, jako bylo omezení provozu podnikání, které se nás dost zásadně týkalo to byl rok, kdy jsem měl hodně času na rodinu a na děti, které jsou ve věku, kdy s námi ještě chtějí trávit čas. Určitě ocenily i moji účast na jejich vzdělávání :-) Přečetl jsem spoustu knih, měl jsem čas přemýšlet a dělat věci, na které normálně nemám čas. Cvičili jsme kde se dalo a bylo to fajn. Jsem rád, že jsme tuto dobu díky našim skvělým klientům ustáli a vyšli z ní snad i posíleni.

Mgr. Eva Presová, Edukafarm, Praha
Foto: archiv Lucie Kotlářové a Jiřího Schäfera

PRACOVNÍ PŘÍLEŽITOST PRO MAGISTRU/RA

Do neřetězcové zavedené lékárny v Jesenici u Prahy hledáme magistru/ra na plný či zkrácený úvazek. Kromě běžně poskytovaných benefitů, klidného a stabilního pracovní prostředí s možností vlastní svobodné profesní realizace nabízíme i spolupráci s oddělením klinické farmacie zavedené privátní kliniky InPharmClinic, s níž lékárna spolupracuje. Lze tím obohatit vlastní farmaceutickou práci o péči klinickou, která je na klinice poskytována pod vedením klinického farmaceuta. K dispozici je byt.

Kontakt:
Renata Švarcová
LITTEGO s. r. o.
lékárna Jesenice
Budějovická 371
25242 Jesenice u Prahy

Tel: 724 584 825
E-mail: jesenice@lekarnypraha.cz