

Výživa zlepšuje náladu a omezuje stres nejen v éře COVID-19

Pomalou se přibližujeme k normálním zvyklostem, včetně stravování. Pandemie nám připomněla, jak je důležité mít dobrou zdravotní kondici vzhledem k infekcím. V tom my Češi moc světoví nejsme. Možná po řadě týdnů trpíte zvláštním stresem z izolace a vykojení z běžného stereotypu. Pokusíme se sdílet některé rady, jak výživou zlepšit náladu a omezit stres. A pozor, nejsou to rady jen pro tuto dobu, jsou to rady do života před námi.

Změna rozvrhu dne a ztráta rutiny může vyvolat úzkost a stres

Lidé často projevují více úzkosti a strachu a hledají způsoby, jak se vypořádat s masivní kampaní v médiích o pandemii. Řada lidí "sedí doma" s dětmi nebo i dalšími členy rodiny po celý den a nový rozvrh pracovních a školních úkolů bez známé rutiny může zvyšovat úzkost, ale i narušit zdravé stravování. Jedním z faktorů tohoto zvýšení úzkosti se zdá být nejistota, která ničí předsevzetí na zdravé stravování.

Stravování je výzva

Plánování jídla pro širší rodinu je výzva sama o sobě. Jste možná více odloučení doma. Obchody s potravinami ale nabízejí prakticky stejný sortiment jako dříve. Pokud si uděláme čas na nákup potravin, možná nás zláká koupit něco nového, co chcete vyzkoušet a neměli jste třeba dříve odvahu se pustit do vaření. Může to být něco, co nebylo součástí vaší běžné stravy.

Šance vynechat příliš slané, sladké a tučné potraviny

Je těžké vyrovnat se s pobytem doma nebo s karanténou a nesať po své oblíbené slané nebo sladké svačince kvůli nudě nebo pocitu hladu. Troška je v pořádku, ale řada lidí je bohužel schopna zkonsumovat celé balení, jakmile je otevře. Pokud to tak uděláte, nakonec se budete cítit hůře. Průmyslově vysoce zpracované potraviny, jako je sladké a slané pečivo, obsahuje mnoho jednoduchých cukrů, které rychle zvýší hladinu cukru (glukózy) v krvi, na kterou tělo zareaguje téměř okamžitým vyplavením inzulínu. Hladina cukru rychle poklesne a tento výkyv ve svém důsledku může ovlivňovat úzkost a zhoršovat náladu.

Jak si můžeme vybrat vhodné jídlo

Zkuste si udělat rozvrh denního plánu jídla. Časový rozvrh je předvídatelnější pro vás a pro všechny členy ve vaší domácnosti. Zkuste dostupné aplikace na webu. Proberte to s rodinou a přáteli. Sdílejte recepty nebo dokonce společně, i když izolovaně, vařte.

Plán nákupu potravin

Zkuste nakupovat méně zpracovaných potravin a vybírejte obecně ty s nízkým obsahem soli, cukru nebo nasycených tuků. Vyberte si pěkné ovoce (i bobulové), zeleninu, semínka, oříšky, zdravé tuky

(polynenasycené, omega 3) a potraviny s vyšším obsahem proteinů (třeba netučný tvaroh, nízko-tučné sýry, libové maso a ryby), vyzkoušejte i vegetariánská jídla.

Šetřete peníze za některé potraviny

Vynechejte nápoje s vysokým obsahem cukru, ale i sladké džusy. Zkuste namísto toho ochutnat vodu s bio-citrusy, která nemají kůru ošetřenou pesticidy, nebo bobulovým ovocem. Občas si naplánujte a vychutnejte i "luxusní jídlo", třeba jednou dvakrát týdně. Oblíbená jídla, která často konzumujete a nepatří mezi ty nejzdravější, nahradte jinými nebo alespoň je nekombinujte v jeden den. Nenakupujte cukrovinky nebo minimálně. Co není ve spíži nebo lednici, nemůžete sníst.

Některé živiny v potravinách snižují úzkost

Možná vás překvapí, že některé živiny v potravinách snižují úzkost nebo urychlují uvolňování neurotransmiterů v mozku, jako je serotonin a dopamin. Všichni se chceme cítit v dobách pandemické nejistoty co nejlépe. Lidé právě teď cítí hodně stresu. Realitou je, že stres zhoršuje pocity špatné nálady nebo úzkosti a současně potlačuje naši imunitu. Zacílení na některé potraviny má dvojí účinek - můžete se cítit méně nervózní a posílíte svou imunitu.

Potraviny doporučené ke snížení úzkosti a posílení imunity

- **Citrusové plody a červená papriky** (jsou bohaté na vitamin C, který v některých studiích prokázal podporu imunitního systému)
- **Koření**, jako je zázvor, česnek, kurkuma a kapsaicin (z chilli papriček) lze snadno přidat do polévek, dušených pokrmů, míchaných smaženin nebo salátů.
- **Potraviny bohaté na zinek**, jako jsou škeble, slávky, nebo i ústřice, kešu oříšky, játra, hovězí maso a žloutky. Zinek má určité účinky i boji proti virům.
- **Potraviny bohaté na hořčík** vám mohou pomoci cítit se klidněji a podporují imunitu. Stres může ovlivnit hladiny hořčíku. Příkladem potravin s vyšším obsahem hořčíku jsou luštěniny, ořechy, semena, listová zelenina a celá zrna.
- **Tučné ryby** jako třeba losos, sardinky, makrela, pstruh - obsahují omega-3 mastné kyseliny. Studie na studentech medicíny v roce 2011 byla jednou z prvních, která ukázala, že omega-3 (EPA+DHA) mohou pomoci snížit pocit úzkosti.
- **Potraviny bohaté na probiotika**, jako je kysané zelí, kvašené okurky, kysané mléčné výrobky, fermentované nápoje (např. kombucha).
- **„Antioxidační potraviny“**, které mohou podporovat váš imunitní systém. Počítáme mezi ně obvykle sloučeniny síry - pór, cibule a česnek, antokyany - lilek, hrozny a bobule, beta-karoten - dýně, manga, meruňky, mrkev, špenát a petržel, katechiny - červené víno a čaj, měď - mořské plody, libové maso, mléko a ořechy.

Sečteno a podtrženo

Zůstat doma během pandemie COVID-19 je náročné a pro všechny může být velkou zátěží. Zvýšená úzkost a nuda může způsobit, že se lidé vzdají svých zdravých stravovacích návyků. Ale s trochou

přemýšlení a plánování můžete pokračovat ve výběru potravin vhodných pro zdraví a dokonce si zvýšit náladu a podpořit imunitu.

A hlavně nezapomeňte, platí to i po pandemii!

Upraveno s využitím materiálů Harvard Medical School, USA.

J. Ruprich – S.Bischofova – I.Řehůřková – M.Dofková – V.Ostrý, CZVP SZÚ, 28. 4. 2020

Některé dostupné odkazy na webu týkající se nutričních doporučení a souvisejících témat:

**Nečekejte, až Vás nějaké onemocnění doběhne.
Předběhněte jej včas a buďte vítězem... v boji o své zdraví, aneb
pojďme si stručně zopakovat zásady primární prevence**

Výživa a životní styl ve vztahu ke zdraví

Správná výživa a zdravý životní styl jdou ruku v ruce s vyšší pravděpodobností, že naše tělo bude dobře fungovat a bude tak i lépe připraveno na případný boj s nemocemi. A to nejen s těmi akutními, ale z dlouhodobého pohledu i s těmi chronickými, které pak mohou negativně ovlivňovat náš život. A to nikdo z nás jistě nechce. Níže uvádíme přehled některých odkazů, kde si můžete zopakovat základní zásady z oblasti výživy a životního stylu a začít tak včas, pokud už tak nečiníte, dělat něco pro své zdraví. Vždy je co vylepšovat a nikdy není pozdě na změnu.

- **VÝŽIVA**

Základním pravidlem pro zajištění optimálního příjmu všech potřebných živin je pestrý a vyvážený jídelníček.

Obecné zásady, jak se stravovat:

<http://www.vyzivaspol.cz/vyzivova-doporuceni-pro-obyvatelstvo-ceske-republiky/>

Zjednodušený návod v grafické podobě pak představuje tzv. výživová pyramida:

<http://zdravi.foodnet.cz/cze/pages/potravinova-pyramida.html>

Další zajímavé odkazy:

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

https://www.bezpecnostpotravin.cz/UserFiles/publikace/Vyziva_zdravi_2019_web.pdf

https://www.bezpecnostpotravin.cz/UserFiles/publikace/vyvázena_strava_web.pdf

<https://www.bezpecnostpotravin.cz/stranka/publikace.aspx>

<https://www.nutrition.org.uk/healthyliving/healthydiet.html>

<http://www.fzv.cz>

Fórum zdravé výživy bylo založeno v červnu 1994. Od samého počátku je cílem jeho činnosti vzdělávání a osvěta nejširší veřejnosti v oblasti zdravého životního stylu, poskytování poradenských služeb a usnadnění orientace v nabídce potravin a nápojů. Členy spolku Fórum zdravé výživy, z. s. jsou významní odborníci z oblasti výživy, technologie potravin, nutričního poradenství, interní medicíny, gastroenterologie a pediatrie se zaměřením na obezitu.

<http://www.reformulace.cz/images/strava-fin-web.pdf>

FAKTA o správné a vyvážené stravě aneb čím nám vyvážená strava může prospět?

Přehledná publikace Platformy pro reformulaci, která stručně probírá témata jako výživová doporučení, zdravý životní styl, alternativní způsoby stravování a podává informace o základních skupinách potravin.

<https://www.vyzivadeti.cz>

Poradenské centrum Výživa dětí je provozováno Občanským sdružením Výživa dětí, které se snaží aktivně podporovat zdravý životní styl dětí, především podporou vhodného stravování. Členy jsou přední odborníci z oblasti pediatrie a nutričního poradenství, kteří zaručují vysokou odbornou úroveň poskytovaných služeb a zajišťují, aby veškeré aktivity byly v souladu s nejnovějšími poznatky o zdraví dětí a jejich výživě.

<https://www.vimcojim.cz/>

Obecně prospěšná společnost Víť, co jím a piju o.p.s. je nevládní nezisková organizace, která se zabývá kvalitou potravin s ohledem na jejich nutriční složení a pomáhá s výběrem potravin vhodných pro zdravý životní styl. Od roku 2010 zastřešuje program „Vím, co jím a piju“ v České republice.

<http://www.viscojis.cz/>

Internetové stránky Informačního centra bezpečnosti potravin určené spotřebitelům. Poskytují ověřené informace o potravinách, možných rizicích z konzumace potravin, výživových a hygienických doporučeních apod. Mimo jiné, je zde k dispozici řada odkazů na další zdroje s obdobnou tematikou.

- **POHYB A OPTIMÁLNÍ TĚLESNÁ HMOTNOST**

Každodenní pohyb by měl být pro naše tělo nezbytnou aktivitou. Pomáhá nám udržovat nejen fyzickou stránku, tedy svaly a tělesnou hmotnost, ale i tu psychickou. Je prevencí řady zdravotních obtíží.

Zajímavé odkazy:

https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/

http://www.khsova.cz/docs/01_aktuality/files/jsme_dostatecne_pohybove_aktivn%C3%AD.pdf

<https://www.nutrition.org.uk/healthyiving/an-active-lifestyle/how-much-physical-activity-do-i-need.html>

www.stob.cz

Společnost STOB se dlouhodobě zaměřuje na hubnutí, a to cestou bez diet a striktních omezení. Úspěšné redukce váhy lze dlouhodobě dosáhnout pouze trvalou změnou životních návyků. Změna životního stylu začíná a končí v hlavě, proto se učme, jak s ní vycházet a jak ji zvládat. Chceme poskytnout návod, jak pracovat se svými myšlenkami, emocemi a chováním, které ve většině případů znemožňují úspěšné hubnutí a změny životního stylu. Chceme vytvořit zázemí jak odborníkům, tak i klientům, aby se na nás mohli vždy obrátit a věděli, že jim rádi pomůžeme a poradíme.

www.sdetmiprotiobezite.cz

Obezita je závažné chronické onemocnění, které vede k významným změnám kvality života a ke zkrácení jeho střední délky. Stránky nabízí nástroje k ovlivnění stěžejního preventivního prostředí dětské obezity, které vytváří rodina dítěte. Především rodina rozhoduje od dětství, jak každý vyplní svůj životní potenciál – jak vytěží vzdělání, seberealizuje se v práci, v jakém životním stylu prožije produktivní život, jak bude soběstačný ve stáří.

- **OMEZENÍ STRESU**

Existují jasné důkazy, že dlouhodobý chronický stres má negativní vliv na správné fungování nejen celkové psychiky, ale i imunitního systému.

Zajímavé odkazy:

<http://www.szu.cz/tema/podpora-zdravi/dusevni-zdravi>

<http://www.szu.cz/publikace/dusevni-zdravi-a-stres>

<https://www.linkos.cz/pacient-a-rodina/pomoc-v-nemoci/psychologicka-pomoc/jak-lepe-zvladat-svoje-onemocneni/jak-zvladat-stres-z-nemoci-a-lecby/vliv-mysli-na-imunitni-system-a-nemoc-2/>
http://www.szu.cz/uploads/documents/czvp/edice/plne_znani/letaky/Jak_zvladnout_stres_web.pdf
<https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/s/stress>



<https://www.facebook.com/EUFIC/photos/a.176524152423185/2845409318867975/?type=3&theater>

<https://www.eufic.org/en/>

Internetové stránky Evropské rady pro informace o potravinách (EUFIC), která poskytuje vědecky podložené informace o bezpečnosti a jakosti potravin, zdraví a výživě odborné i laické veřejnosti. Stránky jsou v angličtině, ale dají se v prohlížeči přeložit do češtiny.

- **DALŠÍ MATERIÁLY SZÚ**

<http://www.szu.cz/publikace/publikace-tematicky-2>

Dostupné zdravotně výchovné materiály vydané Státním zdravotním ústavem seřazené podle tematických okruhů.