

OPRAVDOVÉ JÍDLO PRO DĚTI

PROČ A JAK ZAČÍT VAŘIT PALEO

TEREZA BROSCHOVÁ

OBSAH

PŘEDMLUVA	7
KDO JE TEREZA BROSCHOVÁ	9
PÁR SLOV NA ÚVOD	13
1. ZMĚNA JE ŽIVOT	17
2. CO BYSTE MĚLI VĚDĚT O SLOŽKÁCH POTRAVY	21
Makroživiny	21
Mikroživiny	28
3. FUNGOVÁNÍ NA CUKR, NEBO NA TUK?	29
Problémy se sacharidovým metabolismem	31
Výhody tukového metabolismu	35
4. PRINCIPY PALEO STRAVY	37
Historie životního stylu paleo	37
Principy paleo stravování	38
Co omezit, nebo úplně vyloučit z jídelníčku	41
Kvalita jídla je zásadní	49
Benefity, které přinese paleo jídelníček vašim dětem	52
5. CO V DĚTSKÉM JÍDELNÍČKU NESMÍ CHYBĚT	55
Zdravé tuky	55
Zelenina	59
Bílkoviny	60
Ovoce	63
Doporučená sladidla	64
Jsou nutné doplňky stravy?	65
6. JAK SNADNO OBMĚNIT JÍDELNÍČEK	69
Tuky	70
Maso	71
Zelenina aneb Jak z oblohy udělat přílohu	79
Polévky	86
Snídaně	87
Ovocné svačinky a jiné mlsání	92
Čím si jídlo dochutit	98
Ořechy a semena	99

Co pít	99
Jak do dětí dostat více zeleniny	100
Jak si ušetřit práci při vaření	100
Kde ušetřit peníze	101
7. VŠE KOLEM JÍDLA	111
Cukrová chřipka	111
Přechod na paleo se staršími dětmi	112
Příprava jídla s dětmi	112
Jak často jíst	113
Jídlo v zajetí emocí	114
Sociální aspekty jídla	114
Jídlo mimo domov	116
Školka a škola	116
Návštěvy	116
8. ZDRAVÉ, NEBO NEMOCNÉ DÍTĚ?	119
Geny, nebo vliv prostředí? Kdo za to může?	120
Mikrobiota	120
Chronický zánět	123
Protizánětlivá strava	123
Strašáky dnešní doby	123
Jak zjistit, s čím má dítě problém	125
Léčivé diety	125
GAPS dieta	129
9. PALEO NENÍ JEN O JÍDLE	131
10. ROZHOVORY	133
MUDr. Ludmila Eleková	133
Jana Dell Plotnářková	139
Hana Štipák	142
Michaela Hejlová Barlatovová	147
DOSLOV	151
KAM A KE KOMU PRO INSPIRACI	153
CITACE A POZNÁMKY	157

PÁR SLOV NA ÚVOD

Pokud se zeptáte vyznavačů paleo, co pro ně tento způsob života znamená, nikdy nedostanete stejnou odpověď. Paleo není žádné dogmatické následování přesně určených pravidel. Má sice vytyčené hranice, ale je na každém, jak se k těmto hranicím postaví.

Paleo stravu si můžete představit jako rámec nebo šablonu. Je inspirována jídelníčkem, na který byl náš organismus původně nastaven, a je pro něj tudíž nejpřirozenější. Není to ale o tom, že se přestěhujeme do jeskyní a začneme se živit lovem a sběrem jako naši předci. Každý si v dnešní době může svůj jídelníček přizpůsobit k obrazu svému.

Někdo má svou stravu postavenou na paleo z 80 % a zbytek doplňuje třeba některými vhodně upravenými obilovinami, luštěninami nebo fermentovanými mléčnými výrobky, někdo ho dodržuje téměř na 100 %. Někdo přijímá více sacharidů v podobě ovoce a škrobovité zeleniny, někomu vyhovuje více varianta nízkosacharidová. Vždy záleží na individuálním zdravotním stavu a preferencích každého člověka. Nejsme všichni stejní a nelze doporučovat jeden schematický jídelníček pro všechny.

Pro mě je životní styl paleo návratem k přirozenosti, jak k té fyzické, tak i k té psychické. Přestože je tato kniha zejména o jídle, paleo zapadlo do mých názorů o svobodě, výchově (či spíše nevýchově) mých dětí a o šetrném (či chcete-li ekologickém) způsobu života, který toužím se svou rodinou prožít, nikoliv jen přežít.

Tato kniha je nejen praktickým průvodcem s vysvětlenými základními principy paleo životního stylu, ale hlavně by chtěla být skutečným pomocníkem rodinám s dětmi, které se rozhodly přemýšlet o jídle a svém zdraví. Je to kniha, kterou bych si přála číst v době, kdy jsem se o paleu dozvěděla, ale neměla jsem tušení, jak do toho – co to obnáší, čím začít, kde hledat informace. V knize se dozvíte základní principy, na kterých paleo životní styl stojí, co by rozhodně mělo v dětské stravě být a co je vhodné omezit či úplně vynechat.

Málokomu se chce do kompletní změny jídelníčku, proto je tato kniha uzpůsobena tak, abyste při minimální změně docílili maximálního zisku. V knize najdete konkrétní praktické návody, základní recepty a tipy, jak výživná, ale zároveň jednoduchá jídla připravit. Jsou to většinou tradiční jídla, která se běžně v českých rodinách vaří, ale jsou upravená tak, aby vyhovovala paleo principům. Najdete tu tedy „paleo karbanátky“, „paleo těstoviny“, „paleo rýži“, „paleo chléb“ a mnoho dalších jídel. Pokud vás vaření baví a rádi se učíte nové recepty, ukážu vám, kde hledat inspiraci.

Součástí knihy je i 8 receptů od výborné kuchařky a autorky řady e-kuchařek Lucie Grusové. Její blog *paleosnadno.cz* vám velmi doporučuji navštívit. I na jiných stránkách internetu nebo v tištěných kuchařkách (některé uvádím na konci knihy) najdete tisíce paleo receptů a rozhodně vám to vyvrátí možnou námitku, že jídelníček bez toho či onoho bude velmi jednotvárný.

Tato kniha není jen další odbornou knihou na téma „zdravá a pestrá strava“. Tato kniha ukazuje, jak má vypadat opravdové jídlo pro vaše děti a jak ho s úspěchem zavést u vás doma.

Jedna z nejdůležitějších věcí v životě, kterou by měl každý vědět, tedy jak jíst, se nikde neučí. To, co si vezmeme od svých rodičů, je vlastně v podstatě to jediné, co nám pak v dospělosti slouží jako vodítko. Ale stačí to? Čím byli, nebo stále jsou ovlivněni naši rodiče?

Opět tím, v čem vyrůstali, co jim servírovala jejich rodina (která ale žila v naprosto odlišném prostředí a jedla naprosto jiné potraviny z hlediska kvality). Dále jsou to lékaři západní medicíny, kteří stále

1. ZMĚNA JE ŽIVOT

Naše tělo funguje na základě toho, co mu každý den dáváme k dispozici, tedy jídlo a pití, pohyb, vzduch. Očekává výživnou stravu, díky které může bezproblémově sloužit celý život bez nemocí a neduhů. Bohužel je normou, že všude kolem nás jsou lidé nemocní a nemoc je v naší společnosti brána jako něco obvyklého a normálního, nikoliv jako volání organismu o pomoc, o změnu způsobu života. Děti trpí na neustálé rýmy, angíny, chřipky, chronické nemoci, s kterými si západní medicína neví rady, přibývá neurologických poruch a mnohé další. Opravdu se zdá jako by naše civilizace degenerovala, když naši nejmenší jsou od raných let nemocní.

Čím to je? Genetikou? Na tu se to opravdu svést nedá, i když je to velmi lákavé a zbavuje nás to v podstatě zodpovědnosti za náš zdravotní stav i zdravotní stav našich dětí. Drtivá většina onemocnění vychází ze způsobu, jakým se ke svému tělu chováme a jakým způsobem žijeme. Tato zjištění ale západní medicína nereflktuje a každý lékař se snaží řešit pouze ten svůj „vystudovaný orgán“ místo toho, aby se zaměřil na člověka a celé geniálně propojené fungování organismu.

Na úvod knihy to není zrovna optimistické čtení, že? Řeknu vám ale jednu věc, asi tu nejpodstatnější z celé této knihy – životní styl se dá změnit. Hned. Okamžitě, jak se pro to rozhodnete. Navzdory okolí, navzdory dobře míněným radám, že to nebude fungovat, že je to zbytečné a že „tělo má jít do hrobu řádně zhuntované“.

Cholesterol

Cholesterol a ucpávání cév – kdo by o tom neslyšel, že? Cholesterol je látka tukové povahy, která má v organismu nezastupitelnou roli. Neprávem byl označen za hlavního viníka ucpávání cév.

„Naše cévy se mohou poškodit různými způsoby – podrážděním způsobeným volnými radikály nebo viry, nebo protože jsou co do struktury slabé – a když k tomu dojde, nastupuje přirozená hojivá látka organismu, aby škodu opravila. Touto látkou je cholesterol.“⁶

Cholesterol není viníkem, příčinou je zánět v cévách. Prozánětlivá strava (založená na vysokém množství rafinovaných sacharidů a velkém nepoměru mezi omega-6 a omega-3 mastnými kyselinami) způsobuje zánět v tepnách, které se pak cholesterol snaží zhojit.⁷

Cholesterol je jedna z nejdůležitějších látek v organismu a má mnoho funkcí. Většinu cholesterolu si tělo vytváří samo v játrech a buňkách, jen málo ho přijímáme v potravě. Navíc má tělo mechanismus, který nižší příjem ve stravě dokáže kompenzovat vlastní vyšší výrobou.

Díky cholesterolu se vytváří vitamín D, řada hormonů, funguje také jako antioxidant (látka působící protizánětlivě) a je životně důležitý pro růst mozku a vývoj nervového systému (mateřské mléko obsahuje více než polovinu tuků nasycených a velké množství cholesterolu). Pro nervový systém je to natolik zásadní látka, že si ho některé mozkové buňky umějí vytvořit i samy.

Sacharidy

Sacharidy jsou třetí základní živinou, kterou přijímáme v potravě. Žádná forma sacharidů není esenciální, tzn. že je nemusíme přijímat v potravě. Tělo ke svému fungování potřebuje určité množství glukózy (v krvi neustále koluje cca 5 gramů glukózy), na kterou se sacharidy v organismu rozkládají, ale má v sobě zabudovaný mechanismus, kdy si dokáže vyrobit glukózu i z nesacharidových zdrojů (tuků, případně bílkovin).

Sacharidy si můžeme rozdělit do tří skupin: monosacharidy, oligosacharidy a polysacharidy.

PRINCIPY PALEO STRAVOVÁNÍ

Zamysleme se nad tím, proč vlastně člověk jí, a co musí splňovat výživa, která je pro tělo přínosná. Potraviny, které přijímáme, slouží jako základ pro vytváření energie, která nám umožňuje žít, a zároveň slouží k výstavbě buněk, které se neustále obnovují. V dětství je výstavba těla a zejména mozku mnohem intenzivnější, a proto je také velmi důležité, co děti jedí.

Strava tedy musí mít vysokou výživovou hodnotu (obsahovat všechny potřebné látky pro tělo – esenciální tuky, bílkoviny, vitamíny a minerály), nesmí zbytečně zatěžovat organismus a postupně ho vyřazovat z provozu poškozováním buněk a rozhozením hormonálního systému, který řídí procesy v těle. Jídlo musí být sytivé, aby uspokojilo hlad na delší dobu, a navíc i chutné, protože to je důležité pro naši psychickou pohodu.

Tato kniha je o stravování, ale musím na tomto místě také poznamenat, že pohoda anebo stres významně ovlivňují to, jak se živiny z potravy budou v těle chovat. Stres u jídla je proto mnohdy horší než samotná nezdravá potravina.

Paleo strava

- respektuje naše biologické nastavení,
- je založená na přirozených, čerstvých a průmyslově nezpracovaných potravinách,
- dbá na kvalitu potravin,
- obsahuje potraviny, které mají nejvyšší výživovou hodnotu z celého spektra potravin (nejvíce minerálů, vitamínů, fytochemikálií),¹⁹
- je protizánětlivá,
- je dobře stravitelná, neobsahuje látky, které jsou pro tělo těžko stravitelné,
- má základ v příjmu tuků a bílkovin, přičemž tuky tělo využívá jako primární zdroj energie,

- je strava, při které člověk přijímá méně sacharidů, než je běžné u konvenční stravy, přičemž rafinované sacharidy jsou z jídelníčku zcela vyloučeny,
- je strava, u které se nepočítají kalorie, nic se neváží, jí se při pocitu hladu a do nasycení.

Základ paleo jídelníčku tvoří

- zelenina,
- maso, vnitřnosti, vejce, ryby, vývary z masa a kostí,
- zdravé tuky (kokosový olej, přepuštěné máslo, bio sádlo, olivy a olivový olej, avokádo),
- ovoce,
- ořechy a semínka.



3 g soli (1 zarovnaná lžička)
10 g vinného kamene (2 plné lžičky)
5 g drceného kmínu (1 plná lžička)
50 ml vody (3 lžíce a 1 lžička)
3 bílky
1 vejce
20 ml jablečného octa (1 lžíce a 1 lžička)

Postup přípravy

Nejdříve si nahřejte troubu na 180 °C. Tento bod je důležité provést před samotnou přípravou, protože připravené těsto by vám nemělo stát delší dobu na lince.

V mlýnku na kávu či v mixéru na ořechy si umelte na mouku lněná semínka a chia. Smíchejte je pečlivě s ostatními suchými ingrediencemi.

Promixujte do pěny vodu, bílky, vejce a ocet. Tekutinu nalijte k připravené mouce a pomocí vidličky promíchejte. Ze začátku bude směs hodně tekutá, postupně se ale zahustí.

Jakmile máte směs rozmíchanou dohladka bez viditelných hrudek, nalijte ji do vhodné pečicí nádoby, kterou můžete v případě potřeby vystlat zmačkaným pečicím papírem. (Zmačkaným proto, aby těsně přiléhal ke stěnám formy. Těsto se sice k nádobě nepřipeče ani bez papíru, ale s chlebem se bude při vyndávání z formy pomocí papíru lépe manipulovat.)

Připravený chléb vložte do vyhřáté trouby a pečte 40 minut. Pak troubu vypněte a nechte v ní chleba dojít. Chléb krájejte na tenké plátky až po úplném vychladnutí.

Snídaně nasladko

Lívance z banánu a vajíček

1 banán (rozmačkaný vidličkou) smíchejte s 2 rozšlehanými vajíčky a na kokosovém oleji usmažte malé lívanečky.

Kaše z chia semínek

200 ml kokosového mléka spolu se 3 lžícemi chia semínek vařte cca 8 minut za stálého míchání v hrnci.

Kaši pak přelijte do mističek a doplňte libovolným nakrájeným ovocem (banány, borůvky) nebo posypte skořicí (či karobem, kakaem) a pokapejte rozpuštěným máslem ghí. Dosladit můžete trochou medu nebo datlového sirupu.

Kaše z kokosového mléka a kokosové mouky

Hrnek kokosového mléka zahřejte v hrnci a přidejte cca 2 lžíce kokosové mouky. Za stálého míchání nechte projít varem a servírujte. Přidat můžete ghí, skořici, karob, banán, maliny... zkrátka co doma najdete. Místo kokosového mléka můžete použít jen vodu, kaše ale nebude tak vydatná.

Koktejl z ovoce

V mixéru rozmixujte kokosové mléko a ovoce (banán, maliny, borůvky⁵⁶, ostružiny).

Nalijte koktejl do tvořítek na zmrzlinu a dejte zmrazit. Po pár hodinách si můžete pochutnat na domácím nanuku.⁵⁷ Pokud místo ovoce použijete kakao nebo karob, pochutnáte si na čokoládové zmrzlině.

Dochucení sladkých snídaní (nebo dezertů)

- nakrájené čerstvé ovoce,
- poleva z rozmixovaného ovoce a kokosového mléka,
- kakao, karob, skořice, mák, strouhaný kokos, švestkový sirup,
- ořechy a semínka,
- na doslazení: med, datlový sirup, kokosový cukr (s mírou).

OŘECHOVÁ KAŠE PODLE LUCKY GRUSOVÉ

Doba přípravy: 15 minut

2 porce



LOSOS V HOŘČIČNÉ KRUSTĚ, strana 78



CELEROVÉ PLACKY, strana 82



ČOKOLÁDOVÁ PANNA COTTA, strana 95

JÍDLO V ZAJETÍ EMOCÍ

V naší kultuře je běžné, že se jídlo spojuje s emocemi. Jídlo by mělo uspokojovat naši potřebu hladu, dodat energii a vyživit tělo. Nic víc, nic méně. Není to zábava, hračka, úplatek, odměna, pilulka na uklidnění ani náhražka disciplíny. Ano, jsou situace, ke kterým jídlo neodmyslitelně patří – oslavy, svátky, návštěvy – kdy je příprava a následná konzumace jídla založena více na tradicích, radosti a hojnosti, ale není zdravé si z jídla dělat v běžném životě něco, čím není, a uspokojovat s ním emoční potřeby. Nakonec to může vést k tomu, že se děti budou snažit zpracovat nebo potlačit své emoce pomocí potravin, což vyústí k narušení jídelních návyků (impulzivní jedení), nebo až k poruchám příjmu potravy (bulimie, mentální anorexie).

Jestli to není s jídlem jako s hračkami. Zahlcujeme naše děti, upláčíme je dobrůtkami, jako by bylo možné jídlem nahradit naši přítomnost a lásku. Jídlo často slouží jen jako náhražka, jako náplast na rodičovské nebo prarodičovské černé svědomí. Něco jiného je připravovat dětem jídlo s pečlivostí a vědomím, že jim dávám to nejlepší, co je dostupné, aby mohly být zdravé a veselé.

Možná namítnete, že jídlo je spojeno s emocemi odedávna. Ano, to ano. Ale to, co se odehrává dnes, je obžerství, a to ještě s těmi nejhoršími (p)otravinami. Na jedné výživové konferenci zazněla poznámka, že v současné době jsou někteří lidé ochotni sníst i umělou hmotu, hlavně když bude levná a příprava bez práce. Naše těla nejsou popelnice, je to naše hmotná schránka a jinou mít nebudeme, proto bychom se k ní podle toho měli i chovat. Je fajn si na oslavy či různé jiné příležitosti dát záležet na opravdu skvělé hostině, ale neměli bychom pořádat každodenní hodokvasy. K jídlu je třeba mít úctu, nechávat ho v co nejpřirozenější podobě a připravovat ho s láskou. Jedině tak z něj můžeme dostat maximum pro své tělo a duši.

SOCIÁLNÍ ASPEKTY JÍDLA

Z našich životů už se vytratila tradice sníst si alespoň jedno jídlo u stolu s celou rodinou. Často jí každý v jinou dobu, jinde, ve spěchu

Pokud se neřeší příčina – tedy nejprve odstranění alergenů (či potravy, na kterou je dítě citlivé) z potravy a následně zahojení střev a upravení mikrobiálního prostředí v nich – může postupně docházet k příznakům, jakými jsou migrény, špatná funkce štítné žlázy, úzkosti, agresivita, poruchy chování, autismus, problémy se spánkem, letargie, bolesti svalů a kloubů, u dívek pak premenstruační syndrom a poruchy menstruačního cyklu.

Problémy s kůží a zuby

Kvalita kůže je nesporně uznávaný ukazatel kvality zdraví! Ať už se jedná o atopický ekzém, akné, lupénku, či další projevy. Nikdy by se to nemělo bagatelizovat a čekat, až z toho dítě vyroste. Obvykle nevyroste, jen se problémy přesunou na jiné místo v těle.

Zuby jsou vedle kůže dalším jasným znakem, jak vypadá prostředí uvnitř organismu. Zubní kaz není jen lokální problém, zuby podléhají stejným metabolickým procesům, které působí i na jiné orgány v těle.⁶⁹ Nestačí jen čistit zuby dvakrát denně a omezit sladká jídla. Pokud mají vaše děti problémy se zubními kazy, je nutné přehodnotit dosavadní způsob jejich výživy.⁷⁰

JAK ZJISTIT, S ČÍM MÁ DÍTĚ PROBLÉM

Existují testy, které vám provedou na odděleních alergologie nebo imunologie. Nejčastěji se setkáte s testy na alergie. U dětí jsou s tím ale spojeny dva problémy.

Prvním je nízká průkaznost těchto testů u dětí. Dětem se totiž v prvních letech života vyvíjí imunita a testy často nejsou schopné zachytit opravdové problematické alergeny (ať už potravinové, nebo pylové). Druhým problémem je, že se zjišťuje většinou pouze alergie, ale vaše dítě může mít intoleranci nebo být prostě jen citlivé na některé složky potravy.

Existují i alternativní způsoby pomocí různých přístrojů, jak zjistit, co dítěti vadí, ale i tyto přístupy jsou předmětem mnoha diskuzí.

LÉČIVÉ DIETY

Nejjistější metodou, jak se dopátrat problematické potravy, je vyzkoušet eliminační dietu. Je to způsob, na který se můžete s nej-

10. ROZHOVORY

Vyzpovídala jsem tři ženy, které se výživou profesně zabývají a jednu maminku, která paleo životním stylem se svou rodinou žije.

Věřím, že jejich odpovědi pro vás budou další motivací k zamýšlení se nad důležitostmi správného stravování u dětí.

MUDR. LUDMILA ELEKOVÁ

MUDr. Ludmila Eleková pracuje jako praktická lékařka, ale její praxe je na české poměry netradiční. Nevěnuje se totiž pouze klasickým metodám, ale kombinuje je s dalšími alternativnějšími přístupy léčby. Výsledkem je pak celostní přístup, který nevynechává ani psychickou stránku člověka.

Již více než 20 let se věnuje výživě a sleduje nejnovější vědecké poznatky v této oblasti. Seznamuje s nimi své pacienty a pomáhá jim tak najít optimální složení jídelníčku, podporujícího jejich zdraví.



Jak velký vliv má strava na vyvíjející se dětský organismus?

Naprosto zásadní. Potrava má vliv na růst úplně každého živého

organismu na Zemi, rostliny i živočicha. Podle toho, co dítě jí, podle toho vyroste, podle toho se mu budou vyvíjet orgány, podle toho bude inteligentní, bude mít dobré, nebo špatné oči, dobré, nebo špatné zuby, podle toho se rozvine jeho imunita. Výživa v dětství má vliv na nástup puberty, plodnost, vznik různých nemocí ve středním a vyšším věku.

DNA je plán stavby jako architektův návrh domu. Architekt (DNA) může vymyslet a nakreslit sebekrásnější dům, ale když stavitel nebude mít k dispozici ten nejlepší materiál, nebo ho nebude mít dostatek, dům podle plánu prostě nepostaví. DNA programuje ideální růst, všechny odchylky od něj k horšímu (s výjimkou genetických vad) jsou způsobeny nedostatečnou výživou. Ale jídlo není jen stavební materiál a palivo, ono má vliv na naše geny, každé sousto vede k expresi nebo utlumení nějakých genů. Každým soustem rozhodujeme o svém zdraví, neexistuje neutrální potrava. To si mnoho lidí včetně lékařů neuvědomuje: na naše geny má vliv každý faktor vnějšího prostředí. Každé sousto, kvalita spánku a pohyb.

Kdo si říká – nepotřebuji být dokonale štíhlý a vysportovaný, nepotřebuji být superzdravý, tak budu jíst „normálně“ a nebudu systematicky sportovat a vůbec dbát na zdravý životní styl – takový člověk se vůči svému tělu nechová neutrálně, ale nevyhnutelně ho poškozuje. Protože náš současný „normální“ životní styl včetně stravy je jednoznačně nezdravý. Opakuji, neexistuje neutrální strava, každé sousto buď aktivuje geny a procesy podporující zdraví, nebo naopak spouští nemoc.

Jaké potraviny by v jídelníčku dětí rozhodně neměly chybět?

Je třeba se spíše ptát, jaké živiny by neměly chybět, z toho vyplynou potraviny. Jak poznáme dobře živého člověka? Jak poznáme dobře živého koně nebo psa? Každý živočišný druh má standardy vzhledu. Pro člověka to je vzhled, který zachytili antičtí umělci a který vidíme u přírodních národů žijících tradičním způsobem života.

Je to postava souměrná, antických proporcí, přiměřeně svalnatá, bez zbytečného tuku, se širokým obličejem, dobrým zrakem, širokými lícními kostmi, rovnými a zdravými zuby. Je to jedinec, kterému i uvnitř vše funguje, má silný imunitní systém a dobře myslící hlavu, vyrovnané emoce a pozitivní naladění k životu. To se rovná zdraví.