


# 7x o paleo stravě

*Jak mít díky opravdovému jídlu zdravé děti*

Tereza Broschová

A photograph of two young boys sitting at a wooden dining table. The boy on the left, wearing a light blue polo shirt, is holding a spoon to his mouth. The boy on the right, wearing a grey hoodie, is looking down at his plate. The table is set with several dishes: a bowl of soup, a bowl of salad with hard-boiled eggs, a blue mug, and a glass dish with a baked item. The background shows a modern kitchen with a wooden countertop and a potted plant.

## Obsah

Kdo jsem .....	3
Pár slov na úvod .....	9
1. Je paleo jen další z módních diet? .....	11
2. Je paleo vhodné i pro děti? .....	19
3. Tuky jsou nezdravé. Nebo ne? .....	22
4. Není toho masa příliš? .....	25
5. Potřebují děti mléko? .....	26
6. Bio či nebio? To je oč tu běží .....	30
7. Co tedy dětem dávat k jídlu? .....	33
7 kroků ke zdraví aneb Co udělat právě teď! .....	35
Pár slov na závěr ... ..	37

## Prohlášení

Napsat tento e-book mě stálo hodně práce, proto prosím respektujte, že kopírování a šíření jeho jakýchkoliv částí bez mého souhlasu je zakázáno a chráněno autorským zákonem. Děkuji za pochopení a respektování tohoto sdělení.

## Upozornění

Informace v tomto e-booku jsou prezentovány na základě mých znalostí a zkušeností. Dokument slouží pouze jako informační materiál. Nenesu žádnou odpovědnost za možné úspěšné či neúspěšné následky plynoucí z aplikování těchto výživových principů do vašeho života.

**Ted' už dost nezbytných právnických řečí, pojďme na ty hlavní informace, které vám v tomto e-booku chci předat ...**

## Kdo jsem

Jmenuji se Tereza Broschová, jsem výživová poradkyně a mou vášní je hledání odpovědi na to, co je zdravý životní styl a zdravá strava. V oblasti výživy se **neustále vzdělávám** a je to cesta, která nikdy nekončí, protože se nepřetržitě objevují **nové poznatky ohledně fungování lidského těla** a vlivu stravy na naše zdraví.

Jsem mámou dvou malých synků, Patrika a Šimona, takže **příprava jídla je moje dennodenní radost i starost**. Nejsem vášnivá kuchařka, pro kterou je největším potěšením strávit půl dne v kuchyni a vymýšlet pro svou rodinu nová a neokoukaná jídla.

Můj přístup k jídlu je jiný. **Jídlo má sloužit hlavně k výživě organismu a nemá ho zatěžovat a poškozovat**. Má být jednoduše připravené a obsahovat vše potřebné. Víím, že v dnešní době není zase tak lehké tohle všechno zajistit. Někteří výživoví experti dokonce hovoří o toxickém stravovacím prostředí, které nás a naše děti každý den obklopuje. Děti jsou podvyživené nad plnými talíři jídla,

protože velmi často jedí potraviny chudé na základní živiny, jakými jsou bílkoviny, zdravé tuky, vitamíny a minerály.

Věřím ale, že stačí málo k tomu, abyste svým dětem uměli servírovat **jídlo, které je podpoří ve správném růstu a vývoji**. Stačí znát základy fungování lidského těla a umět z kvalitních, přirozených potravin uvařit jednoduchá jídla, která vaše děti pohladí po těle i po duši.

Mým záměrem je inspirovat vás k tomu, abyste **převzali zodpovědnost** za zdraví svých dětí do vlastních rukou. Jídlo ovlivňuje nejen fyzickou stránku člověka, ale také náladu a chování. Kvalitní jídlo umožní vašim dětem vyrůst v silné, zdravé dospěléky, kteří budou vědět, jak se chovat ke svému tělu, aby jim sloužilo bez neduhů a nemocí celý dlouhý aktivní život.





## Moje cesta k paleu

Jsem propagátorkou **paleo životního stylu**, ke kterému jsem se dostala po několikaletém hledání, studování a experimentování s nejrůznějšími způsoby stravování. Paleo životní styl mi dává smysl a zásadně ovlivňuje zdraví celé moje rodiny. Pojetí paleo stravy je celkem široké. Pro mě je důležitý **důraz na přirozené potraviny, jejich kvalitu, výživovou hodnotu a následnou jednoduchou přípravu.**

Moje cesta k paleu trvala tři roky, které byly plné bezmoci, stresu a strachu o prvorozeného syna Patrika. Jeho zdravotní kolaps po povinném očkování mě donutil **začít myslet sama za sebe a vzít zodpovědnost za jeho zdraví do vlastních rukou.**

Velmi brzy jsem pochopila, že nestačí sedět s rukama v klíně a čekat, až mi ho někdo nebo něco vyléčí. Než jsme se dostali ke **speciální léčebné dietě – autoimunitnímu protokolu (AIP)**, což je ve své podstatě zpřísněné paleo, vyzkoušeli jsme mnoho léčebných postupů, kúr, speciálních diet, ať už podle

západní či východní medicíny. Nic z toho nedokázalo jeho stav o tolik zlepšit jako právě tato speciální dieta.

Po této eliminační, časově omezené dietě jsme u **palea zůstali**, ovšem u jeho klasické verze, tedy u **udržitelného způsobu stravování**, které je postavené na kvalitních, výživných potravinách s vyřazením veškerých zpracovaných potravinářských produktů. A právě o tom je tento e-book.

Paleo **není dogma**, jsme lidé a nežijeme ve vzduchoprázdnu. Navíc málokdo dodržuje paleo na 100 %. Já ho chápu spíše jako takový rámeček s vymezenými pravidly, které si může každý přizpůsobit k obrazu svému.

I moje děti si dají občas něco, co se rozhodně za zdravou potravinu označit nedá. Vědí ale, že to není nic, co by jim šlo k duhu. Mluvíme s nimi o jídle, o tom, proč některé věci nejíme a proč. **Věřím, že základ zdravého životního stylu už jim nikdo nikdy nevezme** a budou to mít v sobě „zakódované“ na celý život.



## Pár slov na úvod



Pro pochopení toho, čím se liší paleo strava oproti běžnému jídelníčku, je nutné mít elementární znalosti týkající se výživy.

Naše strava se skládá **ze tří hlavních složek: bílkovin, tuků a sacharidů**. Potraviny dále obsahují vitamíny, minerály a další látky, které jsou potřebné k dobrému fungování těla.

Západní strava je založená na konzumaci obilovin, které jsou považovány za základ jídelníčku: pečivo, těstoviny, rýže, v Česku oblíbené knedlíky a další lepkové či bezlepkové obiloviny a výrobky z nich (oves,

ječmen, žito, kukuřice, pohanka, jáhly, ...). K tomu většina lidí konzumuje ještě pochutiny jako sušenky, domácí dezerty a buchty.

## Co je na tom špatného?

Pokud se stravujete konvenčně, obvykle jíte obiloviny i několikrát denně. **Obiloviny** jsou přitom z celého spektra potravin **nejméně výživné z hlediska vitamínů a minerálů**, a to i když se jedná o jejich dnes tak preferované celozrnné varianty. Stravou postavenou zejména na obilovinách se tak člověk ochuzuje o mnohem výživnější potraviny, které už se často do jeho jídelníčku nevejdou.

Můžete mi teď namítnout, že obiloviny dodávají přece sacharidy, tedy energii, bez které se neobejdeme. To je pravda, energii lze však získávat i jinak, nikoliv jen z jídelníčku postaveném primárně jen a jen na sacharidech. Přesvědčení, že bez obilovin a sacharidů z nich nemůžeme fungovat, je tak zažité, že si ani neumíme představit, že by to mohlo být jinak. **Ale ono to může být jinak, a dokonce přirozeněji a lépe!**

## 1. Je paleo jen další z módních diet?

**Není to dieta.** Paleo je životní styl, který kromě jídla zahrnuje i návrat k přirozenému biorytmu, pohybu, kvalitnímu spánku a dostatku volného času bez stresu.

**Paleo stravování vychází z evoluční biologie a respektuje naše biologické nastavení.** Je tedy inspirováno jídelníčkem našich předků, kteří se tak živilí po většinu své existence, tedy cca 2,5 milionů let. Po tuto dobu získávali energii a živiny zejména z tuků a bílkovin, sacharidů měli ve své stravě minimum. Nejde ale o to, abychom začali pobíhat po lese, lovit divokou zvěř a sbírat bobule. 😊

## Naše dnešní strava je naprosto odlišná. Jak je to možné?

Před cca 10 000 lety proběhla zemědělská revoluce a z člověka lovce-sběrače se stal zemědělec, který začal pěstovat převážně obiloviny a luštěniny, tedy potraviny, které jsou bohaté na sacharidy. **Zemědělství byla ale kulturní revoluce, nikoliv evoluční,** takže náš organismus se od té doby změnil

minimálně, zatímco naše strava zcela zásadně. Další odklon od přirozenosti naší potravy pak přišel v době průmyslové revoluce. Od té doby lidé čím dál více jedí průmyslově zpracované výrobky, nikoliv skutečné potraviny. (Velmi doporučuji si přečíst knihu *Příběh lidského těla* od D. E. Liebermana.)

Naprostý příklon k nízkotučné stravě plné zpracovaných sacharidů a rafinovaných rostlinných olejů nastal **v roce 1977**, kdy americký Výbor pro výživu a lidské potřeby vydal **doporučení právě pro high-carb, low-fat (HCLF) stravu** a chronická onemocnění včetně příznaků metabolického syndromu (vysoký krevní tlak, vysoká hladina cukru v krvi, obezita, zvýšený cholesterol) začala v populaci prudce stoupat.

Toto doporučení převzala většina států západního světa a **potravinové pyramidy**, které jsou aktuální dnes, **mají stále základ v tomto doporučení ze 70. let**. Asi nemusím podotýkat, že nešlo o to, jak zlepšit zdraví Američanů. Šlo o politické rozhodnutí, na kterém se výrazně podíleli i potravinářské společnosti. (Detailnější informace najdete v knize *Revoluce v opravdovém jídlu* od Tima Noakese.)

**Ale zpět k paleu:**

**Paleo vychází z přesvědčení (a četné vědecké studie mu dávají za pravdu), že strava bohatá na sacharidy není pro naše těla přirozená, nejsme na ni dostatečně adaptováni, a proto našemu tělu v mnoha případech škodí.**

Nesmíme však zapomenout, že nejsme všichni stejní a každý má práh tolerance a míru adaptace na vysokosacharidovou stravu jinde. Vypadá to ale, že v naší západní společnosti musí stále více lidí čelit civilizačním nemocem spojeným s nezdravým životním stylem, a co je horší, s těmito nemocemi se začínají potýkat i děti od nejranějších let (alergie, astma, respirační problémy, obezita, cukrovka 2. typu, autoimunitní onemocnění, ...).

**Jídlo je základem zdraví.** Většina z nás to ví, a přesto se mnohým zdá podivné, když jsou při svých nemocech nuceni změnit jídelníček. Často se tomu brání zuby nehty a raději nechají sobě nebo svým dětem předepsat pilulky a masti, jen aby se nemuseli zříct chleba nebo bonbónů.

Anebo možná nejde ani tak o ten chleba nebo bonbóny, ale o **vlastní zodpovědnost**. O to, začít něco aktivně dělat, něco změnit. Změna je náročná, ale bez ní se nic nestane. Je lepší začít řešit svůj

jídelníček v době, kdy je to **otázka prevence**, nikoliv až v době, kdy už se člověk potýká s nemocí. Často totiž může být pozdě.

## Co je tedy základem paleo stravování?

- přirozené, průmyslově nezpracované potraviny,
- zvýšení příjmu tuků a bílkovin,
- snížení příjmu sacharidů.



## Co máte jíst?

- **maso, vnitřnosti, ryby, vejce,**
- **zdravé tuky** (kokosový olej, přepuštěné máslo, bio sádlo, olivy, olivový olej, avokádo, ořechy, semena a za studena lisované oleje z nich),
- **zeleninu,**
- **ovoce.**

## Co vyloučit?

- **cukr** (v jakékoliv podobě), povoleny jsou v určité míře med a sirupy z ovoce (datlový, švestkový),
- **obiloviny** (s lepkem: pšenice, žito, ječmen, i ty bez lepku: oves, rýže, pohanka, jáhly, kukuřice, amarant, quinoa),
- **luštěniny** (čočka, hrách, cizrna, fazole, sója, arašídy),



- rafinované rostlinné oleje,
- mléko a mléčné výrobky.

Varianta palea nazvaná **primal** - mnozí ji nazývají paleo s výhodami 😊 – má v doporučovaných potravinách i mléčné výrobky, pokud jsou kvalitní a tělo je toleruje.

**A nejdůležitější věc – jezte vy i vaše děti, když máte hlad!** Nikoliv z nudy, pro potěšení, z rozčílení, za odměnu. Jídlo slouží k uspokojení základní potřeby hladu a má dodat tělu nutné živiny – nic víc, nic míň. To ale neznamena, že k němu nemůžete mít vztah, právě naopak, ale **nesmíte se jím nechat ovládat** (nebo ovládat druhé) a ještě to učit své děti!

Lidé v západní společnosti jsou často **na jídle závislí, emočně i fyzicky** (o návyku na cukr už jste asi slyšeli, že?), a proto je pro většinu lidí těžké změnit své stravovací vzorce zažité od útlého dětství. Ale jde to, znáte to, když se chce, všechno jde.

## Co můžete čekat?



S paleo stravováním se zlepší trávení, imunita (takže nebudete muset neustále řešit rýmy, angíny, chřipky a další běžná onemocnění), upraví se hodnoty krve, cholesterolu, tlaku a celkově budete psychicky vyrovnanější. Pokud máte vy nebo vaše děti nějakou vážnější nemoc, je velmi pravděpodobné, že dojde ke zlepšení stavu či úplnému vyléčení. (Nečekejte však zázraky za pár dnů. Vždy záleží na vážnosti a dlouhodobosti stavu.)

## A jak je to možné?

Budete přijímat **kvalitní potraviny s vyššími podíly vitamínů, antioxidantů a minerálů**. Nebudete tělo zatěžovat látkami, které se mu těžko zpracovávají, a ono na oplátku začne fungovat tak, jak má. Touto

**protizánětlivou stravou** podpoříte správnou rovnováhu střevní mikrobioty (bakterie a další mikroorganismy v našich střevech), která je zásadní pro naše celkové zdraví a ovlivňuje nejen naše fyzické tělo, ale také to, **jakou máme náladu a jak se chováme.**

## Není to jen o jídle

Jak už bylo řečeno, paleo není jen o jídle. Patří sem i další vlivy, které vaší rodině mohou zlepšit život.

**Pohoda a eliminace stresu.** Možná se vám to nezdá, ale i děti zažívají stres a není to nic, co by se mělo bagatelizovat. Nedostatek volného času (kdo nemá alespoň dva kroužky, je out), problémy ve školce, škole, to všechno ovlivňuje jejich zdravotní stav.

**Kvalitní spánek je kapitola sama pro sebe.** Dobrou zprávou je, že na této stravě se mnohé problémy vyřeší – lepší usínání, spaní po celou noc a vstávání s energií a dobrou náladou jsou pak pro rodiče bonusem.

**Pohyb** je zásadní věc. Malým dětem to nemusíte vysvětlovat, chovají se přirozeně a hýbou se prakticky neustále. Problém pak nastane ve chvíli, kdy zjistí, že ty hýbající se figurky v televizi nebo na monitoru jsou vlastně také fajn. Zastávám názor, že všeho s mírou. Jako rodič jsem ale zodpovědná za zdraví svého dítěte, které v útlém věku ještě neposoudí následky několikahodinového sezení u počítače. **Takže hurá ven na hřiště!**

## 2. Je paleo vhodné i pro děti?

**Ano, je.**

Musíme si nejdříve uvědomit, z čeho pramení strach z toho, jestli je paleo dobrá volba pro děti. Vraťme se úplně na začátek, k otázkám o tom, proč vlastně jíme, co nám má jídlo dodat. **Moje odpověď zní, že z jídla musí člověk získat dostatek energie, živin a vitamínů k tomu, aby mohl jeho organismus dobře fungovat, a v případě dětí růst a správně se vyvíjet.**

## Zajistí tedy paleo strava dostatek všeho, co děti potřebují?

**Ano.** Paleo jídelníček tvoří potraviny, které jsou mnohem bohatší na živiny, než je strava založená na obilninách, luštěninách a mléce. **Nevýhody stravy založené na obilí** nevyváží ani celozrnné výrobky, které sice obsahují určité množství vitamínů a minerálů, ale s daleko výživnějším masem, zeleninou a ovocem se nemohou měřit.

**V obilovinách, luštěninách a mléce není nic, co by se nedalo najít v ostatních doporučovaných potravinách paleo stravy.** Obiloviny navíc obsahují látky, kterým se říká **antinutrienty** (zejména kyselinu fytovou), jejichž přítomnost v těle způsobí nevyužitelnost minerálů. Laicky řečeno: i když obiloviny obsahují minerály (vápník, železo, zinek, hořčík), tělo je kvůli přítomnosti fytátů nedokáže v dostatečné míře vstřebat a využít. Navíc nezralý trávicí systém dětí si často nedokáže poradit s **problematickými bílkovinami**, jakými jsou lepek z obilí nebo kasein z mléka.

## A co sacharidy? Není jich na paleu málo?

Obiloviny jsou tvořeny převážně sacharidy. Pokud jíte velké množství sacharidů, celý den se vezete na tzv. **inzulínové horské dráze**. Najíte se, nakopne vás to, ale za dvě až tři hodiny máte takový propad energie, že si musíte dát další dávku. Na tom by nebylo nic špatného, kdyby ...

... **tyto extrémní výkyvy nenamáhaly slinivku a její hlavní hormon inzulín**. Čím více sníte sacharidů, tím více se musí vyplavit inzulínu. Ale po pár letech této stravy (u někoho dříve, u někoho později) se celý důmyslný systém hormonálního fungování našeho těla zhroutí a výsledkem je cukrovka 2. typu a řada dalších onemocnění západního světa.

**Na paleo stravě má dítě dostatek sacharidů ze zeleniny a ovoce, ale nikdy nedojde k tomu, že by se inzulínová křivka dostala do extrémních hodnot** (to by muselo spořádat pytel banánů). Bonusem



je pak vyrovnaná hladina energie a nepřítomnost vlčího hladu, kdy je ječící dítě schopno vraždit pro rohlík. 😊

**Paleo také nemusí být nutně nízkosacharidové.** Často se tato dvě pojetí stravy zaměňují, ale není to totéž. Na paleu si můžete vybrat, zda je vám lépe na nízkosacharidové stravě (pod 130 g sacharidů denně) nebo zda si s klidem můžete dopřávat ovoce, zeleninu a ořechy podle libosti. **U zdravých, aktivních dětí není nutné příjem sacharidů na paleo stravě počítat** (musí jít ale o základní, celistvé potraviny, takže například šťávy z ovoce v neomezeném množství rozhodně nedoporučuju).

### 3. Tuky jsou nezdravé. Nebo ne?

**Paleo strava je strava vysokotučná.** Ne, nelekejte se, vysvětlím to! Tím, že se vzdáte velkého množství sacharidů přijímaných zejména v obilovinách nebo rafinovaných cukrů v průmyslově zpracovaných potravinách, vaše tělo bude potřebovat jiný zdroj paliva. Musíte mu dodat energii z něčeho jiného. A tím něčím je **tuk**.



## Kde se vzala panická hrůza z tuků?

V 50. letech 20. století badatel Ancel Keys dokázal veřejnost přesvědčit (a jeho hypotéza se stala podkladem pro nešťastné doporučení z roku 1977, viz výše), že existuje přímý vztah mezi množstvím nasycených tuků a cholesterolu ve stravě a výskytem srdečních onemocnění. Přestože mnozí další vědci toto tvrzení **vyvrátili**, jeho hypotéza je živá dodnes, navíc mohutně podporovaná potravinářským průmyslem. Neexistují **žádné relevantní studie, které by potvrdzovaly jeho hypotézu**, a přesto setrvačností přežívá už více jak 60 let. A výrobci margarínů si mnou ruce.

## Jaké tuky tedy jíst?

Tuky tvořené mastnými kyselinami se rozdělují na několik skupin. Já tu v krátkosti uvedu, které tuky by děti na paleo stravě určitě měly konzumovat (a vy také).

- Mononenasyčené mastné kyseliny najdete zejména v **avokádu, olivách (olivovém oleji), makadamových ořeších a lískových ořeších**.
- Dalšími dobrými zdroji jsou nasycené tuky v **přepuštěném másle (ghí), bio sádle (vepřové, kachní)** a v **tuku rostlinného původu z kokosu (kokosovém oleji)**.
- V přiměřeném množství můžete konzumovat i **ořechy a semena a za studena lisované oleje z nich** (kešu, mandle, para, dýňová, sezamová nebo slunečnicová semínka), z kterých získáte zejména polynenasycené mastné kyseliny řady omega-6.
- Nezbytné jsou pak polynenasycené mastné kyseliny řady omega-3, které získáte konzumací **ryb**, případně **kvalitního masa či vajíček**.

## A které tuky nejíst?

Zejména ty **rafinované rostlinné** (slunečnicový, řepkový, ...), které najdete v průhledných plastových láhvích v obchodech. Největším problémem je přítomnost volných radikálů, které poškozují buňky v našem těle a velké množství polynenasycených omega-6 mastných kyselin. Pokud je přijímáme ve

velkém množství, zhoršují fungování celého těla (vytváří prozánětlivé prostředí), protože dochází v těle k nepoměru mezi omega-6 mastnými kyselinami a omega-3 mastnými kyselinami.

## 4. Není toho masa příliš?

Při zmínce o paleu je nejčastějším argumentem odpůrců, že tato strava obsahuje příliš mnoho bílkovin, což znamená velkou zátěž pro trávení a při dlouhodobé konzumaci může vést k selhání ledvin či dně (pozn. To, jestli je skutečnou příčinou dny nadměrná konzumace masa je na dlouhou diskuzi, ale většina lidí si to myslí, takže to tu uvádím pro ilustraci).

Většinou si ale už dál nezjišťují, jak to vlastně s těmi bílkovinami na paleu je. **Paleo neznamena konzumaci masa po kilech. Paleo není bílkovinová dieta. Na paleu nejíte 3x denně maso.** Doporučené dávky bílkovin z masa, ryb a vajec se na paleo stravě nijak neliší od klasického jídelníčku. Výpočet pro děti v růstu je 1,5 – 2 g bílkovin na kilo váhy, tzn. například pro tříleté dítě (15 kilo)

maximálně 30 g bílkovin, což je cca 150 g masa denně. Samozřejmě se do příjmu bílkovin musí započítat i jiné bílkoviny (z vajec, ořechů, případně mléka a mléčných výrobků, pokud je dítě konzumuje).

Přemíra bílkovin opravdu může zatěžovat tělo, ale **jejich nedostatek je velkým problémem**. Bílkoviny jsou **základní stavební kameny organismu** a jako takové jsou obzvlášť důležité u dětí, které rostou. Živočišné bílkoviny by děti měly jíst podle své potřeby, takže není dobré do nich nutit, ale ani jim je odpírat. V různých fázích vývoje má každý organismus jinou potřebu, kterou **nelze spočítat!, je to totiž velmi individuální záležitost**.

## 5. Potřebují děti mléko?

**Ano, děti potřebují mléko. Mateřské!**

Téma konzumace mléka a mléčných výrobků od zvířat (u nás nejčastěji krav, koz a ovcí) je velmi kontroverzní a není na ní jednoznačná odpověď.

Asi se nebudeme přít o to, že novorozenci a kojenci mléko potřebují. Koneckonců jsme se narodili jako savci. **Do jednoho roku by mělo kojení představovat pro dítě hlavní zdroj energie a všech živin.** Postupně pak může docházet k odstavování a po úplném odstavení není již nutné žádné mléčné výrobky podávat. Doporučení Světové zdravotnické organizace je takové, že kojení jako doplněk stravy je vhodné až do dvou, případně i tří let. Mimo náš civilizační okruh mezi jinými národy je běžné kojit dítě ještě déle.

**Pokračovací batolecí mléka jsou vynálezem potravinářského průmyslu,** nikoliv nutnou složkou potravy, jak se nám snaží vnutit reklama. Zkuste si otočit na druhou stranu krabice a spočítat si, kolik cukru se nachází v jedné dávce, a jaké další nepřírozené složky jsou v těchto mlécích. Myslím, že budete velmi překvapeni.



Navíc mnoho dětí se na těchto „sunarech“ stane doslova závislými a odmítají jakékoliv jiné jídlo.

## Teď vás určitě napadne otázka: Co vápník? Kde vezme dítě vápník? Bez něj nebude mít pevné kosti!

**Není to tak.** Mléko je velmi přeceňovanou složkou západní stravy. **Zaprvé vápník není jedinou nutnou látkou potřebnou k pevným kostem.** Jsou důležité i další vitamíny a minerály (C, D3, K, hořčík, fosfor) a také dostatečný pohyb. **Zadruhé mléčné výrobky nejsou výhradním zdrojem vápníku.**

Je to téma na několik stránek, takže zde jen ve zkratce: můžete přijímat litry mléka, ale pokud budete zároveň jíst stravu bohatou na fytyáty (tedy obiloviny a luštěniny), nebude tělo schopno vápník (i jiné minerály z jídla) vstřebat a využít. Vápníku musí mít tělo tak akorát. Nebezpečný je i jeho nadbytek, takže je potřeba dávat pozor na různé vitamínové doplňky, pokud je svému dítěti v dobré víře kupujete.

**Vápník najdete v zelenině (kapusta, špenát), v mase, rybách, oříšcích či semenech.**

## Další problém s mlékem

**Nejproblematictější složkou mléka pro děti je kasein.** Je to bílkovina, která je pro tělo nejhůře zpracovatelná a pro nezralý trávicí systém dítěte znamená velký záprah, zejména pokud je mléko již vysoce zpracované (pasterované) a neobsahuje enzymy, které pomáhají tělu kasein a laktózu (cukr) trávit. Alergie na mléko (přesněji na bílkovinu kravského mléka) je proto také u malých dětí nejčastější z potravinových alergií.

Existuje varianta palea, která se nazývá **primal**, a ta mléčné výrobky nepovažuje za něco, co by člověk neměl konzumovat. Záleží ale na tom, zda vaše dítě mléko toleruje. **Fermentované (kvašené) výrobky z kvalitního mléka (nejlépe v bio kvalitě) jako jsou jogurt nebo kefír,** mají částečně natrávený kasein, takže jsou vhodnější než například sýry. **Máslo a smetana obsahují málo kaseinu a jsou také dobře snášeny.**



Pokud má dítě alergii na kasein, existuje speciální úprava másla, která pak tuto složku neobsahuje – je to tzv. **přepuštěné máslo** či **ghí** (musí být ale z ověřených zdrojů, abyste měli jistotu, že kasein opravdu neobsahuje nebo jen ve stopovém množství; některé citlivé děti ovšem netolerují ani ghí).

## 6. Bio či nebio? To je oč tu běží

Bio není móda ani póza. Je to snaha **jíst čisté potraviny bez chemikálií**. Pro ty, kdo si to mohou alespoň u některých potravin dovolit, to velmi doporučuji, zejména u živočišných potravin. Existují ale i další možnosti, jak si opatřit kvalitnější jídlo, než je to, co běžně koupíte v supermarketu.

**Nezkusit paleo jen kvůli tomu, že si nemůžete dovolit jíst vše v bio kvalitě, je opravdu škoda.**

## Tady je pár tipů:

### 1. Domácí farma

**První možnost je samozásobitelská.** Spousta lidí má zahradu, kde je možné pěstovat zeleninu, ovoce či bylinky. Ti odvážnější s vhodným prostorem se mohou pustit i do chovu slepic, králíků nebo jednou za rok uspořádat zabíjačku vlastního pašíka. 😊

Výhodou je, že víte, co jste k pěstování rostlin nebo krmení zvířat používali.



### 2. KPZ

**Jde o komunitou podporované zemědělství** – partnerství mezi vámi a zemědělcem. Odebíráte produkty (maso, vejčička, zeleninu, ovoce, bylinky) od konkrétního zemědělce, kterého tímto způsobem zároveň podporujete.

### 3. Farmářské bedýnky

Domů si můžete každý týden nechat přivést čerstvé maso, zeleninu a ovoce od prověřených a zejména českých zemědělců. Bedýnky nemusí být nutně v bio kvalitě, jejich cena je pak přijatelná.

### 4. Vytipování kvalitních obchodů či soukromníků

Řezník, zelenina-ovoce, různé farmy v okolí či soukromý chovatelé (na vejce, drůbež) či pěstitelé (na ovoce, zeleninu). I tak se dají pořídit kvalitní potraviny.

## Je v tom opravdu takový rozdíl?

**Ano, je.** Jsou studie, které potvrzují, že **je opravdu rozdíl** v mase od krav konvenčně chovaných a krmených obilím a krav pasoucích se volně na trávě. Jejich maso obsahuje například více omega-3 mastných kyselin, které jsou pro náš mozek zásadní. Nesprávný poměr mezi omega-6 mastnými kyselinami a omega-3 mastnými kyselinami v těle pak podporuje **zánětlivé prostředí** a dlouhotrvající zánět je společným jmenovatelem spousty chronických nemocí. Vajíčka z domácích chovů mají také hodnotnější složení než ta od slepic z klecových chovů. Zelenina a ovoce v bio kvalitě či alespoň lokálně

a šetrně pěstované neobsahují tolik chemických látek, které pak zkonzumujeme spolu s nimi. **Zkrátka kvalita potravin je vždycky na prvním místě.**

## 7. Co tedy dětem dávat k jídlu?

**Opravdové jídlo.** Začněte jíst přirozené, základní potraviny, čerstvé a kvalitní. Vyhněte se všemu, co je zakonzervované, v krabičkách, skleničkách, barevných papírech – není to jídlo, je to průmyslově vyrobená potravina – **a to je rozdíl!** Omezte nebo eliminujte hlavně obiloviny a luštěniny (o kupovaných sladkostech se snad ani nemusím zmiňovat) **a přidejte do jídelníčku zdravé tuky, kvalitní bílkoviny a hodně zeleniny. A jako dezert si dejte ovoce.** Není na tom nic složitého. Opravdu.

**Možná námitka: To budu ale půl dne jen vařit!**

Záleží na vašem přístupu k přípravě jídla. Můžete být rodina, která si vaření a přípravu jídla užívá, ráda objevuje nové chutě a úpravy potravin. V dnešní době je na internetu **nepřeberné množství paleo receptů**. Existují už i paleo kuchařky od českých autorů nebo můžete využít překlady zahraničních.



Není ale nic špatného na tom podávat rodině a hlavně dětem (které jsou často stejně velmi konzervativní) kvalitní, výživné jídlo v jednoduchých úpravách s menšími obměnami stále dokola. **Jde především o živiny, nikoliv o trnutí rekordu v různorodosti servírovaných jídel.** 😊

Musím přiznat, že toto byl i pro mě oříšek: zbavit se představy, že musím servírovat stále nová a neokoukaná jídla. **Pak mi došlo, že o to přece vůbec nejde.**

Možná jsem se nechala strhnout dnešním trendem blogů

o jídle, možná si to nesu z rodiny, kdy povzdechy „nevím, co furt vařit“ byly na denním pořádku. Jedno je ale jisté, uvědomila jsem si to a už se nestresuji tím, že náš jídelníček není tak pestrý co se úprav jídla týče, a že **nevařím každý den originální recept**.

Naopak velmi střídáme jak druhy masa, tak zeleniny i ovoce. Vím, co v které potravíně je, a vím, že denně **dostávají kluci to, co potřebují**.

Asi už vám to došlo mezi řádky, ale raději to ještě zdůrazním. Z předchozích odstavců vyplývá, že **je potřeba dětem vařit (nebo i s nimi) a zajistit, aby i ve školkách a školách měly kvalitní jídlo**. Cesty jsou různé, někdy jednoduché, jindy složité, ale za zdraví vašich dětí to stojí! Tím jsem si jistá!

## 7 kroků ke zdraví aneb Co udělat právě teď!

Jestli jste e-book dočetli až sem, možná vám přijde těch nových informací moc najednou. Proto vám zde shrnu to nejdůležitější, **abych vám usnadnila začátek vaší cesty k opravdovému jídlu**.

1. Paleo stravování vychází z konceptu přirozeného jídla pro náš organismus. Nakupte maso, ryby, vejce, zeleninu, ovoce a ořechy a omezte hlavně průmyslově zpracované výrobky, cukr ve všech podobách, rafinované rostlinné oleje a pečivo.
2. Paleo je vhodné pro děti, protože jim v doporučených potravinách zajišťuje všechny potřebné živiny k růstu a správnému vývoji.
3. Přestaňte se bát tuků a začněte je ve svém jídelníčku v hojné míře používat. Nejlepšími zdroji jsou olivový olej, bio sádlo, ghí, kokosový olej, avokádo a za studena lisované bio rostlinné oleje.
4. Dohlédněte na to, aby vaše děti konzumovaly dostatek bílkovin z masa, vajec a správně připravených ořechů (případně i kvalitních mléčných výrobků).
5. Mléko a mléčné výrobky pak konzumujte s ohledem na to, zda je vy nebo vaše děti tolerujete. Dbejte na kvalitu a vybírejte si lépe stravitelné výrobky, jakými jsou jogurty či kefíry (bez přidaného cukru, barviv a lentic uvnitř 😊).
6. Pokud si nemůžete dovolit bio potraviny, snažte si zajistit co nejvyšší možnou kvalitu jídla, zejména u živočišných produktů.
7. Vařte svým dětem opravdové jídlo – ze základních, výživných a čerstvých surovin.

## Pár slov na závěr ...

Paleo je šance, jak si udržet zdraví po dlouhá léta a dát dětem do života ty nejlepší základy k tomu, aby byly **zdravé a silné**. Pokud už nějakou nemoc v rodině řešíte, měla by být první volbou změna stravy. Je to to nejjednodušší a zároveň to nejtěžší (vzhledem k zajatým stravovacím kolejím), co můžete teď, právě v tuhle chvíli udělat.

**Děkuji, že jste dočetli až do konce.** Doufám, že vám tento e-book přinesl nové informace, nové pohledy na jídlo a snad i odhodlání vydat se na cestu kvalitního jídla a zdravého životního stylu. Není to závod a cíl má každý jinde, stačí jít krůček po krůčku **až tam, kde vám to bude vyhovovat**. Můžete se nechat inspirovat zdravějšími alternativami jídel a postupně jimi nahrazovat ty méně výživné. Nezapomeňte, že každý krok se počítá. 😊

Tento e-book je pouze **nahlédnutím pod pokličku paleo životního stylu** a pokud vás zaujal a chcete se o něm dozvědět víc, můžete se začíst do mé knihy **Opravdové jídlo pro děti – proč a jak začít vařit**



**paleo.** Je to základní příručka s vysvětlenými principy paleo stravy a zároveň praktický průvodce, který vás provede prvními krůčky při objevování opravdového jídla pro vaše děti.

Více o knížce najdete na [mých stránkách zde >>](#)

Nechte se také [inspirovat mými články na blogu](#) nebo krátkými příspěvky v komunitě [paleo rodina na facebooku](#), kde najdete spoustu dalších informací, tipů a receptů okolo paleo životního stylu.

Mějte se krásně,

Tereza Broschová

