

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI
FAKULTA PEDAGOGICKÁ
Katedra psychologie

DĚLENÁ STRAVA
(Dělená strava z pohledu výchovy ke zdraví)

Bakalářská práce

Kristýna Šelepová
Specializace v pedagogice: Výchova ke zdraví
(2010 – 2014)

Vedoucí práce: PhDr. Michal Svoboda, Ph.D.
Plzeň, duben 2014

Prohlašuji, že jsem předloženou závěrečnou práci vypracovala samostatně s použitím zdrojů informací a literárních pramenů, které uvádím v příloženém seznamu literatury.

V Plzni dne 14. dubna 2014

.....
vlastnoruční podpis

Poděkování

Ráda bych touto cestou poděkovala PhDr. Michalu Svobodovi, Ph.D. za odborné vedení bakalářské práce, pomoc při jejím zpracování a podnětné rady. Mé díky patří všem, kteří byli ochotni vyplnit dotazníky a podělili se o informace a zkušenosti spojené s dělenou stravou.

Místo této strany bude vloženo zadání vyzvednuté u pí. Mizerové

OBSAH

Úvod

1	Filosofie dělené stravy.....	6
1.1	Charakteristika dělené stravy.....	6
2	Vývoj historie dělené stravy.....	7
2.1	Dr. William Howard Hay.....	7
2.2	Dr. Herbert McGolphin Shelton	8
2.3	Novodobí následovníci	9
3	Fyziologická podstata dělené stravy	10
3.1	Trávicí soustava	11
3.2	Kyselinotvornost a zásadotvornost	11
4	Základní pravidla dělené stravy.....	15
4.1	Bílkoviny a sacharidy	15
4.1.1	Bílkoviny.....	16
4.1.2	Sacharidy.....	17
4.2	Principy dělené stravy dle Dr. Howarda Haya.....	18
4.3	Principy dělené stravy dle Kathryn Marsdenové.....	20
4.4	Principy dělené stravy dle Lenky Holas Kořínkové	21
4.5	Odlíšnosti dělené stravy podle autorů.....	21
4.6	Podrobněji o některých potravinách	23
5	Dělená strava a výchova ke zdraví.....	30
5.1	Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR.....	30
5.2	Racionální strava.....	31
5.3	Výživové potřeby dospělých.....	32
5.4	Výživové potřeby dětí a seniorů ve srovnání s dospělými	35
5.5	Dělená strava a předmět výchova ke zdraví	37
6	Dělená strava a její vliv na zdravotní stav	38
6.1	Civilizační choroby a nemoci	38
6.2	Dělená strava a nadváha	41
6.3	Dělená strava v běžném životě	44
6.4	Negativa dělené stravy.....	46
6.5	Pozitiva dělené stravy	47
7	Praktická část.....	48
7.1	Cíl výzkumného šetření	48
7.2	Výzkumné metody	48
7.3	Výzkumný vzorek.....	49
7.4	Výsledky výzkumu	49

Závěr

Úvod

Téma dělená strava jsem si pro svou bakalářskou práci zvolila z důvodu, že mě zajímá vliv stravování na zdravotní stav člověka. Jakým způsobem funguje při snižování hmotnosti a jak pomáhá předcházet civilizačním nemocem. Tento způsob stravování je znám již řadu let, ale v poslední době se na něj pozapomnělo i díky jeho nepříliš přesné a správné propagaci. Z tohoto důvodu bych ráda shromáždila dostupné informace o tomto stravovacím směru a pokusila se poukázat na chyby a odchylky jednotlivých autorů. Sama jsem tento způsob stravování vyzkoušela a pocítila jeho příznivý vliv na svůj zdravotní stav. Měla jsem také možnost vidět výsledky ztráty hmotnosti díky této stravovací metodě. Dělená strava se výchovou ke zdraví spojuje zejména v oblasti civilizačních onemocnění a se zdravým a harmonickým životním stylem. Cílem mé práce je shromáždít co nejvíce informací o dělené stravě, vysvětlit principy jejího fungování a porovnat jednotlivé autory a jejich principy dělení. Ráda bych se zaměřila na to, jak převést dělenou stravu do praxe a jak by mohla dělená strava v souvislosti s výchovou ke zdraví předcházet nemocem a celkově jak by tak tento způsob stravování zlepšil životní styl. Praktická část je zaměřena na osoby, které se stravují právě podle dělené stravy. Zaměřím se zejména na jejich zdravotní stav před dodržováním zásad, a jakou změnu jim dělená strava přinesla.

1 Filosofie dělené stravy

Pro správné fungování lidského těla, jsou důležité tři základní věci: výživa, látková výměna a vylučování. Je-li stravy málo nebo naopak mnoho nebo je pro lidské tělo nevhodně zvolena, může dojít ke špatnému spalování na základě prodloužení látkové výměny nebo k nedostatečnému vyměšování, v těle pak zůstávají odpadové látky a jedy, které měly být vyloučeny. To vše může být příčinou špatného zdravotního stavu a poruchy rovnováhy organismu. Tělo nám tímto dává signály, že je něco v nepořádku, pokud se signály neberou dostatečně vážně a nedochází k nápravě, klesá výkonnost vylučovacích orgánů a dostavují se všeobecné příznaky otravy organismu. Mohou se objevit funkční poruchy mozku, špatná paměť, poruchy koncentrace, nerozhodnost, může být zasažena i citová složka, která se projevuje rozmrzelostí, depresemi, nechutí k životu, špatnou náladou a strachem. K tělesným příznakům patří: ucpaný nos, povlak v ústech, zakalený pohled, zčervenale oči, bolesti hlavy, břicha nebo jiných částí těla, slabost, bolesti svalů a kloubů, problémy s kůží a vlasy, závratě a celková únava. Filosofii dělené stravy je, že pouze přirozenou výživou je možné dodávat tělu všechny potřebné živiny. Díky tomu může organismus optimálně fungovat a usnadní se i látková výměna. Dělená strava proto představuje možnost, jak si lidé mohou navrátit své zdraví zdravou výživou, zpomalit proces stárnutí a zlepšit zdravotní stav a výkonnost. (Dělená strava: Podle Dr. Haye, Heintze, 1995)

1.1 Charakteristika dělené stravy

Dělená strava je alternativní styl stravování a určitý druh životního stylu. Nejedná se o dietu. Dělená strava je forma výživy, která se skládá z konzumace převážně rostlinné stravy a mléčných výrobků. To v praxi znamená, že největším podílem denního objemu stravy jsou saláty, zelenina a ovoce a jsou doplňovány mlékem a mléčnými výrobky. Potraviny bohaté na bílkoviny jako jsou maso a ryby a potraviny bohaté na sacharidy, brambory, chléb, těstoviny, rýže, k dělené stravě neodmyslitelně patří, ale jejich konzumace je povolena v menší míře. Dělená strava vychází ze dvou základních principů: bílkoviny a sacharidy se konzumují vždy odděleně a v organismu je zapotřebí stále udržovat rovnováhu mezi kyselými a zásaditými složkami potravy. (Dělená strava: Podle Dr. Haye, Heintze, 1995)

2 Vývoj historie dělené stravy

2.1 *Dr. William Howard Hay*

Za zakladatele dělené stravy je bezesporu považován Dr. William Howard Hay, který se narodil roku 1866 v Pensylvánii v USA. Státní zkoušky v oboru lékařství složil Dr. Hay v roce 1891 a dále pak v témže oboru působil ještě šestnáct let. Dlouhá léta se dále sám vzdělával a studoval odborná díla autorů z lékařského prostředí. Nejvíce ho trápil problém, že se žádný z lékařů neshodne s názorem druhého, jak postupovat v případě nemoci. Když mu bylo 40 let, dosahovala jeho tělesná hmotnost přes 100 kg a díky tomu se u něj objevily závažné zdravotní problémy a to: zvýšený krevní tlak, rozšířené srdce a problémy s ledvinami. I přes náročný cvičební program se mu díky jeho zálibě v jídle nepodařilo snížit hmotnost. Dr. Hay však nebyl ochoten svůj boj s nemocí vzdát a tak, když si přečetl zprávu britského vojenského lékaře plukovníka McCarrisona, který psal o jistém kmeni Hunzů žijícím v Nepálu, který jí výhradně stravu složenou z potravin v přirozeném stavu a díky tomu nezná žádné civilizační nemoci, rozhodl se Dr. Hay tuto metodu vyzkoušet sám na sobě. Jedl pouze stravu v přirozeném stavu a potraviny, o kterých se domníval, že jsou určeny pro výživu člověka. Po třech měsících se jeho zdravotní stav výrazně zlepšil, snížila se mu hmotnost, omládl a nakonec byl prohlášen za zdravého. Touto metodou pak úspěšně po zbytek života léčil i nevléčitelné pacienty. Zemřel v 74 letech po těžkém úrazu.

Dr. Hay se nepochybně inspiroval zkušenostmi amerických lékařů, kteří tvrdili, že nejlepší léčebné účinky má vhodně volená přírodní strava. Tito lékaři zjistili, že na vlivu trávení a vstřebávání živin má podíl kombinace současně přijímaných potravin, to může mít za příčinu zpomalený metabolismus, úbytek energie a zvýšené nebezpečí onemocnění. První seriózní výzkum provedl Dr. Isaac Jennings v roce 1882 po neúspěšných účincích medikamentů a na základě výzkumu začal propagovat radikální změny ve stravování. Díky tomu dosáhl výrazného úspěchu při léčení pacientů, u kterých předepsané medikamenty nezabíraly. Podobnému výzkumu se věnoval i Dr. Russell Thacker Trall, který se domníval, že léčení pomocí léků tělu spíše škodí, proto se rozhodl zbytek života věnovat výzkumu a výuce správného kombinování potravin. V průběhu 19. století se objevili další lékaři, kteří se kombinováním potravy dále zabývali, například E. Densmore, F. L. Oswald, S. Wayová, M. Doddsová a H. Tilden. Jejich díla přitáhla pozornost Dr. Haya a ten se na

základě svých zkušeností začal dělenou stravou hlouběji zabývat. Sepsal doporučení, která zahrnovala do stravy zavést i čerstvé nezpracované potraviny, především zeleninu a ovoce a nekombinovat bílkoviny a sacharidy v jednom pokrmu. Ve 20. a 30. letech 20. století vydal své názory v řadě knih a článků, například kniha *Health via Food, A New Health Era*, ze které se stal bestseller. Dělená strava se začala šířit Evropou, ve Velké Británii ji rozšířila Hayova žákyně Doris Grantová, v Německu ji začali propagovat lékaři Ludwig a Ilse Walbovi, kteří zjistili, že má blahodárný vliv na léčení srdečních chorob, artritidy, revmatismu, poruchy trávení, astmatu a poruchy ledvin. (Dělená strava: Podle Dr. Haye, Heintze, 1995)

2.2 Dr. Herbert McGolphin Shelton

Dr. Shelton byl americký významný vědec, který se zabýval zkoumáním vlivu stravy na zdravotní stav člověka. Narodil se 6. října 1895 ve Wylie v Texasu. Za svůj život napsal přes 40 knih o výživě a kombinování potravin a také řadu článků, které vycházejí dodnes. Od roku 1920 získal tři doktoráty, poslední na American School of Naturopathy v New Yorku, kde učil o výživě a principech přírodní léčby. Od roku 1928 postupně založil a vedl tři školy v San Antoniu v Texasu. Za svůj život uzdravil asi 30 000 pacientů. Po jeho smrti v roce 1985, kdy se dožil úctyhodných 90 let, byla jeho následovnicí doktorka Virginia Vetranová. Ta dále rozšiřovala metodu kombinování potravin do svého odchodu na odpočinek v 90. letech 20. století. Dr. Shelton ani Dr. Hay nikdy netvrdili, že postupy ostatních lékařů v tradiční léčbě nejsou správné, ale věřili, že změna stravy a dalších nevhodných životních návyků může nahradit tradiční léčebné metody, může vést ke zmírnění příznaků nemocí a následnému úplnému uzdravení. Přesto za svá tvrzení byli často odsuzováni. (Velká kniha o dělené stravě, Marsden, 2003)

2.3 Novodobí následovníci

Američané Harvey a Marilyn Diamondovi uspořádali myšlenky dělené stravy v jedné z nejprodávanějších knih devadesátých let minulého století, *Fit pro život*. V současné době řada odborníků propaguje své vlastní metody dělené stravy a vydává mnoho knih. Nejoblíbenější současnou autorkou děl o dělené stravě je v Německu Ursula Summ, *Dělenou stravou k vysněné váze*. Další známou autorkou je Kathryn Marsdenová, která Hayův systém ve svých knihách zjednodušila a podává ho srozumitelnějším způsobem. U nás se o propagaci dělené stravy postarali především Lenka Holas-Kořínková a Vít Chaloupka. Každý autor se však dívá na dělenou stravu ze svého pohledu, Lenka Holas-Kořínková se proslavila především rozdělením potravin na kyticíky a zvířátka a alternativním přístupem k životu, Vít Chaloupka spíše zaměřuje dělenou stravu do oblasti vrcholového fitness sportu. (Dělená strava - nejíst méně, ale jinak, Mandžuková, 2012)

3 Fyziologická podstata dělené stravy

Hlavní pravidlo dělené stravy je, že tělo mnohem hůře tráví bílkoviny, pokud se s nimi současně konzumují sacharidy. A je tomu i naopak, sacharidy nejsou dostatečně rozkládány, jsou-li spojeny s bílkoviny. Hlavním důvodem nesourodosti je, že jak sacharidy, tak bílkoviny potřebují odlišné prostředí ke správnému trávení.

Trávení sacharidů (škrobů) probíhá v ústní dutině pomocí enzymu amylázy (ptyalin) obsaženém ve slinných žlázách. Dochází k rozkladu velkých a složitých škrobových molekul na malé části. K tomu je zapotřebí mírně zásadité prostředí. Pokud takové prostředí není k dispozici, nemůže enzym amyláza dostatečně dobře pracovat. To má za následek, že se škroby dostávají do žaludku a do tenkého střeva téměř nestrávené. Sacharidy jsou také tráveny v tenkém střevě díky amyláze, která je vylučována ze slinivky břišní na disacharid maltózu. V tenkém střevě je molekula maltózy štěpena na dvě molekuly monosacharidu glukózy, dále jsou zde štěpeny disacharidy, sacharóza na fruktózu a glukózu, laktóza na galaktózu a glukózu. Glukóza se ze střeva vstřebává do krve. Chybí-li mírně zásadité prostředí, může být trávení škrobů omezené i v tenkém střevě. To může mít za následek tvorbu kvasných procesů spojenou s tvorbou plynů. Dalším následkem může být nefyziologické složení střevní mikroflóry. Obě tyto skutečnosti mohou způsobovat pocit plnosti po jídle a nepříjemné bolestivé nadýmání.

Trávení bílkovin začíná přijímáním bílkovinných potravin v ústní dutině mechanickým rozmělněním, samotné trávení bílkovin začíná až v žaludku díky přítomnosti enzymu pepsinu a kyseliny chlorovodíkové. Pepsin je vylučován v neaktivní formě jako pepsinogen a na pepsin se přetváří odštěpením několika peptidů z molekuly pepsinogenu. K tomu je potřeba i kyseliny chlorovodíkové. Pro správné trávení bílkovin je zapotřebí kyselé prostředí, ve kterém je pepsin aktivní. Proto je ve dvanáctníku neaktivní, díky neutralizaci kyseliny hydrogenuhličitanem vylučovaným z pankreatu. Jestli-že jsou v žaludku tráveny bílkoviny, trávení sacharidů se zastaví.

K rozštěpení bílkovin je zapotřebí natolik kyselý žaludeční obsah, který ukončí činnost enzymů štěpící sacharidy, které na potravě pracovaly už v ústní dutině. Bylo prokázáno, že je tomu i naopak. Sacharidy mohou narušit trávení bílkovin změnou kyselého prostředí. Pepsin v zásaditém nebo neutrálním prostředí ztrácí svoji účinnost a tím dochází ke zpomalení trávení. Pokud jsou tedy proteiny stráveny jen částečně, organismus trpí nedostatkem peptidů a aminokyselin. Díky tomu může dojít k poruchám

tvorby hormonů, nových buněk a enzymů, které jsou zapotřebí k výrobě krve a obnově poškozených a opotřebovaných tkání. (Dělená strava: Podle Dr. Haye, Heintze, 1995)

3.1 Trávicí soustava

„Organismus potřebuje pro své životní pochody přiměřené množství živin – sacharidů, tuků, bílkovin, dále vitaminů, minerálních látek a vody. Tyto látky se získávají z potravy, která se přijímá a zpracovává v trávicí soustavě. Trávicí soustava člověka je v podstatě dlouhá trubice, jejíž stěna je tvořena vazivem a hladkým svalstvem, a je vystlána sliznicí. Na různých místech ústí do trávicí trubice vývody žláz produkujících hlen a trávicí šťávy. Trávicí trubice začíná ústní dutinou, kde se potrava rozmělnuje, zvlhčuje a kde začíná trávení. Hltanem a jícnem se dopravuje do žaludku. Tam se větší množství najednou přijaté potravy shromáždí a po určitou dobu zadrží. Tenké střevo, jehož první částí je dvanáctník, je hlavním místem trávení a vstřebávání živin. Tlusté střevo je především místem vstřebávání vody. Poslední částí trávicí trubice je konečník a řitní otvor.“ (Biologie člověka, Hruška, 2010, s. 78)

Doba trávení potravin se u každého člověka liší v závislosti na jeho zdravotním stavu a na kombinaci potravin, které zkonsumuje. Většina bílkovin živočišného původu potřebuje v průměru na rozštěpení 4 - 8 hodin. Sacharidy procházejí trávicím ústrojím o trochu rychleji, v průměru za 3 – 4 hodiny. Jestli-že jsou potraviny, které mají rozdílnou dobu trávení tráveny současně, může dojít ke zpomalení trávení a celkovému zatížení a zpomalení metabolismu, než kdyby byly přijímány v odděleném stavu s časovým odstupem podle principů dělené stravy.

3.2 Kyselínovornost a zásadotvornost

„Příroda se projevuje dvěma antagonistickými, ale doplňujícími silami, v rostlinách, zvířatech a věcech, všude. Staří čínští mudrcové nazývali tyto projevující se síly jin a jang. Moderní věda je nazývá kladným a záporným nábojem, plusem a mínusem, elektronem a protonem, expanzí (roztažením) a kontrakcí (stažením), indukci a dedukci,

mužem a ženou, samcem a samicí a kyselinou a zásadou.“ (Kyseliny a zásady, Aihara, 2009, s. 111)

Kyseliny a zásady se do těla dostávají buď z vnějšku potravou, nebo jsou výsledkem výměny látek v organismu. Oblast kyselinotvornosti a zásadotvornosti je z pohledu lékařů velmi zajímavá, protože jí přiřkládají veliký význam při řešení otázek celkového zdraví. Základním předpokladem dobrého zdraví je rovnováha mezi kyselinotvornými a zásadotvornými potravinami. Ve chvíli, kdy potrava prochází naším trávicím ústrojím, dochází k uvolňování chemických a minerálních látek, které jsou buď kyselinotvorné, nebo zásadotvorné. V rámci látkové přeměny bílkovin, dochází ke vzniku velkého množství močoviny a kyseliny močové, ty posouvají rovnováhu kyselin a zásad na stranu kyselin a zůstávají zde do té doby, dokud nejsou vyloučeny ledvinami.

Podle dřívějších badatelů, mezi nimiž byl i Dr. Hay, vede zvýšená kyselost krve k tomu, že se lidé cítí být unavení a vypadají jako nemocní. To je důvod, proč je dělená strava tak často spojována s rovnováhou kyselin a zásad. Strava, která bohatě obsahuje jak zeleninu, tak ovoce, zvyšuje zásaditost krve a dodává člověku lepší pocit a celkové zdraví. Proto se často doporučuje jíst podle dělené stravy více zásadotvorných potravin. Protože příliš mnoho kyselinotvorných potravin může zpomalovat odstraňování škodlivých látek z těla a způsobuje narůstání množství obsahu prvků, jako je síra, fosfor a chlor. Na základě toho se někteří odborníci domnívají, že zvýšená kyselost může být příčinou mnoha onemocnění, jako jsou například známé civilizační nemoci, mezi které patří bolesti hlavy, celulitida, ledvinové kameny, žlučnickové kameny, nervová onemocnění, artritida a revmatismus. Dokonce se tvrdí, že zvýšená kyselost může mít nepříznivý vliv i na zdraví srdce. Tělo automaticky shromažďuje stopové prvky a minerální látky, které působí v boji s odstraňováním nadbytečné kyseliny. To však funguje jen v případě, že má těchto prvků tělo dostatek. Nejlepším způsobem jak tento dostatek zajistit, je konzumovat dostatečné množství zeleniny, ovoce, salátů a bylinek, které jsou bohatým zdrojem zásadotvorných minerálů, jako jsou hořčík, draslík, sodík a vápník. Největším kladem dělné stravy je to, že při správném dodržování pravidel, automaticky udržuje rovnováhu kyselin a zásad v organismu.

První studie, která se zabývala výzkumem rovnováhy kyselosti a zásaditosti v organismu člověka, byla provedena Shirmanem a Sinclairem v roce 1907. Zkoumali důsledky velkého množství bílkovin a nedostatek zeleniny v potravě. Došli k závěru, že rovnováha kyselosti a zásaditosti vnitřního prostředí organismu je nezbytná pro udržení

dobrého zdraví, s čímž souhlasí i dnešní vědci. Doktor Hay doporučoval konzumaci zásadotvorných potravin a kyselinotvorných potravin v poměru 4 : 1, to je asi 80% zeleniny a ovoce ku 20% bílkovin a sacharidů, to by podle něj mělo zajistit zvýšenou odolnost vůči nemocem a přispět tak k lepšímu tělesnému pocitu. Měřítkem kyselosti a zásaditosti látek je logaritmus pH (potentia hydrogenii). Označuje se na stupnici čísly od 0 do 14. Číslo 7 je uprostřed a označuje neutralitu, tu má například destilovaná voda. Čísla od 6 do 0 značí kyselost a vyšší obsah kladných vodíkových iontů (H⁺), hodnotu pH 2 má například citronová šťáva. Čísla od 8 do 14 označují zásaditost formou záporných iontů (OH⁻), například mořská voda, ta má pH 8,1.

Nejvhodnější složení potravy pro organismus je od obojího trochu, protože je pro správné fungování potřeba jak zásadotvorné, tak kyselinotvorné minerální látky. K udržení správné rovnováhy jsou také doporučovány kvašené potraviny. Kvašené potraviny jsou nápomocny při odstraňování nadbytečných kyselin v těle, protože kvašení mění vlastnosti potravin, kyselinotvorné se přeměňují na zásadotvorné. Tyto potraviny podporují střevní mikroflóru a zvyšují stravitelnost bílkovin a sacharidů. Mezi kyselinotvorné potraviny patří zejména: alkohol, sušenky, chléb, koláče, konzervované potraviny, cereálie, sýry, vejce, maso, ryby, těstoviny, mléko, sladké nápoje a cukr. Mezi zásadotvorné řadíme: ovoce, zeleninu, brambory, ořechy, bylinky a koření. Zatím nerozluštěnou otázkou jsou tuky, každý autor dělené stravy je posuzuje jinak, někdo je doporučuje, někdo zcela zavrhuje. Jedni tvrdí, že všechny tuky kromě másla jsou výrazně kyselinotvorné, jiní řadí máslo pod kyselinotvorné a další zařazují máslo a rostlinné oleje do neutrální kategorie a ostatní tuky do kyselinotvorné skupiny. Další názor se zabývá především kvalitou tuků a jejich zpracováním, rafinované oleje jsou považovány za kyselinotvorné, ale za studena lisované oleje, jako je například panenský olivový nebo lněný, jsou zásadotvorné a o másle se tvrdí, že je neutrální.

Příznaky překyselení organismu pociťují lidé různě, může to být nepříjemný tělní pach, zácpa, bledost, páchnoucí dech, mastné vlasy, pachut' v ústech, bolesti hlavy a trávicí potíže. Dobrými radami jak dosáhnout rovnováhy mezi kyselinotvornými a zásadotvornými potravinami ve stravě jsou: omezení spotřeby masa a chleba na minimum, vynechávat tučná a smažená jídla, používat při vaření panenský olivový olej nebo máslo, vyhýbat se cukru, sladkostí a především umělým sladidlům a nahradit je za studena lisovaným medem, sníst dvě až tři porce ovoce denně, vyměnit kávu a čaj za čerstvé ovocné šťávy, bylinkové a zelené čaje, zařadit do jídelníčku více čerstvé zeleniny, alespoň

dva kusy ke každému hlavnímu jídlu. K udržení rovnováhy dále příznivě přispívá pravidelné cvičení, procházky na čerstvém vzduchu, dostatek odpočinku a spánku, pravidelné hluboké dýchání, pozitivní mysl, každodenní úsměv a dostatek přátel. Kyselost a zásaditost je připodobněna k jing a jang, stojí proti sobě, ale vzájemně se doplňují, jako den a noc, zima a horko a podobně jako bílkoviny a sacharidy v dělené stravě.

4 Základní pravidla dělené stravy

Pravidla dělené stravy nemají být žádnými zákony, ale pouze vhodnými doporučeními, jak se v dělené stravě orientovat. Přistupovat k dělené stravě individuálně je důležitější. Následující doporučení platí především pro zdravé osoby, které chtějí změnit jídelníček, jíst zdravěji a cítit se lépe. Pro osoby, které se léčí s určitou chorobou by měl být jídelníček upraven dle jejich zdravotního stavu a po konzultaci s lékařem. Doporučuje se konzumovat potraviny v jejich přirozeném stavu, bez průmyslového zpracování, jako jsou hotové pokrmy a potraviny s prodlouženou dobou trvanlivosti. Během jednoho jídla (Dr. H. Hay, K. Marsdenová) nebo dokonce dne (L. Kořínková), názory autorů se liší, by se spolu neměly kombinovat potraviny s vysokým obsahem bílkovin spolu s potravinami s vysokým obsahem sacharidů. Všichni autoři uvádí základní dělení na sacharidy, bílkoviny a neutrální potraviny. Všechny potraviny patřící do neutrální skupiny můžeme kombinovat jak s bílkovinami, tak se sacharidy. Aby se předešlo překyselení organismu, je třeba omezit konzumaci potravin s extrémně vysokým obsahem bílkovin a sacharidů. Dále se pro zachování rovnováhy kyselin a zásad doporučuje udržovat skladbu jídelníčku v poměru tří čtvrtin syrových zásadotvorných potravin, jako jsou ovoce a zelenina a z jedné čtvrtiny kyselinotvorných potravin, masa a ryb. K důležitým zásadám jakékoli stravy patří dodržování pitného režimu a to nejméně 1,5 litru tekutin denně, ve formě pramenité vody nebo bylinkových čajů. Je vhodné jíst pomalu a klidně a důkladně potravu rozžvýkat. Názory na velikost porce se autor od autora liší, jiní ji uvádějí (Dr. H. Hay), jiní naopak tvrdí, že díky rozdělení bílkovin a sacharidů není potřeba omezování porce přesnou gramáží.

4.1 *Bílkoviny a sacharidy*

Základní myšlenkou dělené stravy je oddělení bílkovin od sacharidů. To jsou hlavní výživné látky pro zabezpečení plynulé látkové přeměny a správného chodu celého organismu. Kromě bílkovin, jsou nezbytné také aminokyseliny, tuky, lecitin, nenasycené mastné kyseliny, voda, minerální látky, stopové prvky a vitamíny. V denní stravě by měly být zastoupeny výživné látky v poměru u sacharidů 50 až 65% a u bílkovin 15%.

4. 1. 1 Bílkoviny

Bílkoviny utváří podstatu života, jsou základní součástí hormonů, buněk a enzymů. Podle chemického hlediska to jsou makromolekulární látky tvořené L – alfa – aminokyselinami, které jsou mezi sebou propojeny peptidovými vazbami. Bílkoviny obsahují 15 až 18% dusíku, uhlík, kyslík, vodík, a některé z nich i síru a fosfor. Bílkoviny jsou především stavební látky, které jsou velice důležité pro tvorbu a obnovu tkání a buněk, a proto by měli být přijímány v potravě ve větším množství zejména v dětském věku. Bílkoviny plní i další nezbytné funkce, a to funkci podpůrnou (tvoří podpůrné tkáně), ochranou (tvoří obranné látky imunitního systému), transportní (transport hemoglobinu), katalytickou a regulační (regulují hormony, inzulin). Denní potřeba bílkovin závisí na věku, pohlaví a druhu práce jedince, v průměru u dospělého člověka činí 0,75g/kg. Zdravý organismus bílkoviny nehromadí, ale mění je v energii. 1 gram bílkovin uvolňuje 17kJ. Bílkoviny jsou plnohodnotné a neplnohodnotné. Plnohodnotné obsahují všechny nezbytné aminokyseliny a nalezneme je v mléce, mléčných výrobcích, mase, rybách a vejcích. Neplnohodnotné najdeme v luštěninách a obilovinách, těm však chybí některé esenciální aminokyseliny nebo zde nejsou ve správném poměru.

Může dojít i k nedostatku bílkovin v důsledku nedostatečného přívodu potravou, neschopnosti organismu vstřebávat bílkoviny, při poruše funkce jater, velkém krvácení, onemocnění ledvin, kdy je vyšší odplavování bílkoviny močí, při nedostatku sacharidů v potravě, kdy jsou bílkoviny využívány jako zdroj energie, při průjmových onemocněních. Trvajícím nedostatek může způsobit zpomalení růstu a tělesného i duševního vývoje dětí, pomalé hojení ran, porušení nervového systému a snížení obranyschopnosti organismu. Nadměrný příjem bílkovin může zatěžovat játra, ledviny, urychluje odvápnění kostí, může mít souvislosti se dnou, neurózami a může rozmnožovat v případě nadbytku živočišných bílkovin hnilobné mikroorganismy v tlustém střevě.

Bílkoviny dělíme na jednoduché bílkoviny, ty jsou ve velké míře obsaženy v potravinách živočišného původu, méně pak v rostlinném. Patří sem albuminy, histony a protaminy, ty jsou rozpustné ve vodě. Mezi nerozpustné ve vodě se řadí globuliny, prolaminy a gluteliny. Dále pak na složené bílkoviny, které mají kromě proteinové složky i nízkomolekulové sloučeniny. Tuto skupinu tvoří nukleoproteidy, glykoproteidy, fosfoproteidy, chromoproteidy, lipoproteidy a nukleotidy.

4.1.2 Sacharidy

Sacharidy pokrývají 50 až 75% energetické potřeby člověka. 1 gram sacharidu uvolňuje 17,2kJ. Vitamín B1 je zapotřebí k tomu, aby mohly být sacharidy v těle patřičně využity. Vyskytují se převážně v rostlinách a v potravinách živočišného původu. Sacharidy dělíme do tří skupin a to na monosacharidy, oligosacharidy a polysacharidy.

Do jednoduchých sacharidů, čili monosacharidů řadíme glukózu – cukr hroznový. Ta se nachází v ovoci hlavně v hroznech, medu a také v zelenině. Její sladivost je o 25% menší než u sacharózy. Další monosacharid je fruktóza – cukr ovocný, nejvíce je zastoupena v ovoci a medu, má 3 krát větší sladivost než glukóza, je důležitá pro správné fungování metabolismu a jaterních buněk. Posledním monosacharidem je galaktóza – jednoduchý cukr mléčný, je to stavební prvek laktózy, nachází se volně nebo ve formě pektinových látek v rostlinách. Další skupinou jsou oligosacharidy, jsou rozpustné ve vodě, proto abychom odstranili nadýmavost luštěnin, máčíme je ve vodě a tu poté odstraníme.

Oligosacharidy se dále dělí na disacharidy, trisacharidy a tetrasacharidy. Disacharidy máme tři a to sacharózu – cukr řepný, vzniká spojením glukózy a fruktózy. Nalezneme ji v cukrové řepě a cukrové třtině, z nichž je průmyslově vyráběna, dále pak v ovoci a zelenině. Při působení suchého tepla z ní vzniká karamel. Maltóza – cukr sladový je spojen ze dvou molekul glukózy, má o 2/3 menší sladivost než sacharóza, používá se při výrobě piva. Laktóza – cukr mléčný, skládá se z glukózy a galaktózy, je to disacharid mléka a má o 84% menší sladivost než sacharóza. Je výborným zdrojem energie, působením bakterií mléčného kvašení se přeměňuje na kyselinu mléčnou. Jediným trisacharidem je rafinóza, která se vyskytuje v luštěninách, cukrové řepě a medu. Mezi tetrasacharidy patří ajugóza, stachyóza a verbaskóza, nacházejí se převážně v luštěninách.

Další velkou skupinou jsou polysacharidy. Škrob je složen z velkého množství molekul glukózy, je rezervní látkou rostlin. Nalezneme ho především v mouce, pečivu, obilovinách a luštěninách. Glykogen je pohotovou rezervou energie pro tkáň a svaly. Inulin se nachází v hlízách topinamburu, kořenech čekanky, artyčocích, černém kořeni a chřestu. Jeho sacharidy jsou pro člověka nevyužitelné, jsou vyloučeny beze změny, proto je vhodný pro diabetiky. Vlákna (celulóza) je nestravitelná, nevyužitelná a neposkytuje žádnou energii pro organismus, přesto je pro tělo velmi důležitá z důvodu prevence závažných civilizačních chorob. Zvětšuje objem potravy, což napomáhá i při redukčních dietách. Urychluje pohyby střev, vylučování tuků a cholesterolu, reguluje hladinu cukru

v krvi. Negativní působení vlákniny spočívá v urychleném průchodu tráveniny a to zapříčiňuje snížení vstřebávání živin. Nalezneme ji v rafinovaných kukuřičných otrubách, v hrušce, sójových otrubách, celozrnné ječné mouce, v jablečné vláknině, pšeničných otrubách, v rýžových a ovesných otrubách, v luštěninách, zelenině, ovoci a bramborách. Dalším polysacharidem je hemicelulóza, vyskytuje se spolu s vlákninou obvykle v semenech a tvoří objemovou část stravy. Pektinové látky neposkytují energii, ale jsou potřebné pro metabolismus sacharidů, urychlují střevní peristaltiku, příznivě působí na střevní mikroflóru, kde zabraňují působení množení škodlivých hnilobných bakterií, odvádějí z organismu těžké kovy a příznivě pomáhají snižovat hladinu cholesterolu v krvi. Bohaté na pektinové látky jsou zejména švestky, jablka, banány, meruňky, angrešt, černý rybíz, lilek, dýně, červená řepa a topinambury.

4.2 Principy dělené stravy dle Dr. Howarda Haye

Nikdy se nekombinují bílkoviny se sacharidy. Konzumuje se buď samotná neutrální skupina, nebo v kombinaci se sacharidy nebo s bílkovinami. Mezi hlavními jídly (snídaně, oběd, večeře) se dodržují 4 hodinové přestávky, mezi přestávkami se mohou podle individuálních potřeb konzumovat neutrální potraviny, aby nedocházelo k hladovění, které Dr. Hay nedoporučuje. Dle Dr. Haye se smí konzumovat sacharidové i bílkovinné jídlo během jednoho dne. Ráno se doporučuje konzumovat sacharidové jídlo, k obědu bílkovinné jídlo a k večeři sacharidové. Po 15. hodině se doporučuje pokud možno nekonzumovat žádné bílkovinné jídlo. Dr. Hay doporučuje konzumaci salátu před hlavním jídlem, aby došlo k nastartování metabolismu trávení, k většímu nasycení a dodržení příjmu zásad, aby nedocházelo k překyselení organismu. Malé hříchy v dodržování dělené stravy jsou povoleny, protože jsou méně škodlivé než úzkost způsobená potlačením chuťové potřeby. Je však nutné dát si pozor na jejich častost a doporučuje se jejich kompenzace následující den například zeleninovým nebo ovocným dnem. Dr. Hay klade důraz i na zpracování a přípravu potravin a to co nejšetrnějším způsobem. Jako tepelnou úpravu doporučuje vaření v páře, dušení a krátké opečení. Ovoce a zeleninu doporučuje z biologického hospodářství a nejlépe sezónní a z dané podnebné oblasti. Potraviny by měly být připravovány čerstvě těsně před konzumací, aby nedocházelo ke ztrátám vitamínů a jiných cenných látek. Dr. Hay doporučuje přechod na dělenou stravu takzvaným přechodovým dnem, kdy dochází k čištění organismu a usnadní přechod na nový

stravovací systém. Z důvodu změny stravování může být provázen kručením a pícháním v břiše a nadýmáním. Způsobují to střevní bakterie, které se přizpůsobují změnám stravy. Při dodržení pravidel dělené stravy, by mělo dojít během sedmi, maximálně čtrnácti dní k přizpůsobení organismu. V tomto období se doporučuje zvýšený příjem tekutin, který podporuje odplavování škodlivých látek. Dr. Hay doporučuje čtyři způsoby přechodových dnů.

- **Ovocný den**

Vhodný v letních měsících. Až do 15. hodiny se konzumuje jen čerstvé sezónní ovoce, které roste v daném regionu kromě banánů. Po 17. hodině se konzumují dva středně velké banány.

- **Zeleninovo-salátový den**

Po celý den se konzumuje výhradně lehce podušená nebo syrová sezónní zelenina nebo salát. Při přípravě se nepoužívají tuky ani sůl. K okoření lze použít bylinky (bazalka, petržel, pažitka,...) nebo čistý čerstvý zeleninový vývar, množství zeleniny ani doby konzumace není omezeno.

- **Bramborovo-nápojový den**

Tento přechod na dělenou stravu je vhodný pro lidi s citlivým žaludkem a střevy. Bramborový nápoj se připravuje z: 500g omytých, neoloupaných brambor (nejlépe z bio průmyslu), které se vaří ve 2 litrech vody bez soli. Starší brambory se po uvaření oloupu, mladé hlízy se nechají se slupkou. Uvařené brambory se rozmixují na kaši s tekutinou, ve které se vařily. Tento nápoj se pije po částech po celý den.

- **Bramborovo-zeleninovo-polévkový den**

Tento přechod je vhodný v zimních měsících, kdy je vyhledávána větší potřeba pocitu nasycení. K přípravě polévky je potřeba 3 středně velké brambory, 3 cibule, 3 pórký, 1 hlíza celeru a podle chuti ještě 3 mrkve. Zelenina se očistí, oloupe, omyje, nakrájí a vloží do hrnce s vodou, přidají se čerstvé nebo sušené bylinky, koření (kmín, česnek, majoránka) a přivede se k varu. Vše se vaří, dokud zelenina nezměkne. V žádném případě se nepoužívá sůl. Polévka se konzumuje po celý den.

Potraviny Dr. Hay dělí na 3 skupiny a to bílkoviny, sacharidy a neutrální. Rozdělení potravin dle Dr. Haje uvádím v příloze č. 1 – 3.

4.3 Principy dělené stravy dle Kathryn Marsdenové

Kathryn Marsdenová vychází z původních principů dělené stravy dle Dr. Howarda Haya a jako mnoho jeho následovníků si principy dělení upravila podle svých vlastních poznatků. Doporučuje pozvolnější přechod na dělenou stravu než Dr. Hay, začíná se týden před zásadními změnami jídelníčku a to vynecháním následujících potravin, do kterých patří: alkohol, umělá sladidla a potraviny, které je obsahují, produkty z hovězího a vepřového masa, kávu, coca-colu, kravské mléko, sýry z kravského mléka, šumivé nápoje, margaríny, sůl, cukr, sladkosti, čaj, chléb a jiné výrobky z bílé mouky, zvláště těstoviny, koláče, sušenky a vločky. Během startovacího týdne doporučuje snížit příjem čaje na dva šálky denně a na jeden šálek kávy, a vše nahradit bylinkovými a zelenými čaji nebo pitím čisté vody a ovocných šťáv. Po dobu přípravného týdne je také nutné dbát na zvýšený příjem čerstvé zeleniny a ovoce a konzumace malého hlávkového salátu před hlavním jídlem. Dělená strava dle Marsdenové se řídí dvěma pravidly. Uvádí, že se má konzumovat ovoce pouze na lačný žaludek, nebo mezi jídly a stejně jako Dr. Hay dodržuje oddělení sacharidů od bílkovin. V jejích doporučeních se začíná postupně a pomalu. Po prvním přípravném týdnu se začíná jedním správně kombinovaným jídlem za týden, poté se pokračuje jedním správným jídlem za den dvakrát za týden. Za úspěšnou adaptaci na dělenou stravu považuje autorka dodržování alespoň pěti dnů po jednom jídle ze sedmi dnů nebo dvě kombinovaná jídla za den po dobu tří dnů ze sedmi. Marsdenová také doporučuje změnit přístup k přípravě potravin a uvádí jej v nahrazovací tabulce, která je uvedena v přílohách jako č. 4.

Marsdenová dělí potraviny na bílkoviny a sacharidy, neutrální supinu nevymezuje.

Bílkoviny:	Sacharidy:
Hovězí maso, konzervované ryby (losos, sardinky, makrela, tuňák) sýr, drůbež, ryby, zvěřina, jehněčí maso, jehněčí játra, vepřové maso, koryši a měkkýši, sójové boby, sójové mléko, tofu, doporučení: kombinovat maso, mléko, vejce, sýr se sójou	Obilí, rýže, trvanlivé pečivo, chléb, přírodní rýže, buchty, perník, kuskus, suchary, mouka, těstoviny, pohanka, sladké pečivo, ovesná kaše, brambory, luštěniny (kromě sóji), kukuřice, sladké brambory

Tabulka č. 1 – Rozdělení potravin dle Marsdenové

4.4 Principy dělené stravy dle Lenky Holas Kořínkové

Lenka Holas Kořínková je nejznámější propagátorkou dělené stravy u nás, své znalosti o dělené stravě převzala od kamarádky z Anglie, počestila je a upravila dle svého principu. Rozdělení potravin dle Lenky Holas Kořínkové uvádím v příloze č. 5 – 7. Rostlinnou (sacharidovou) a živočišnou (bílkovinou) skupinu přejmenovala na kyticíky a zvířátka. Mezi její další rady patří: sůl, koření, pochutiny a kávu lze kombinovat s libovolným jídlem, z nápojů doporučuje především minerálku, sodovku, čaje slazené umělým sladidlem, doporučuje 14 dní v době zahájení dělené stravy abstinovat, případně konzumovat jen bílé přírodní víno, bílý vinný střík a pivo v omezeném množství maximálně 10°. Autorka dříve uváděla, že je možné konzumovat pouze jednu skupinu dělené stravy za den. Ráno nebo den předem si vyberete, jakou skupinou zahájíte den a tu již neměníte. Autorka dále ve své publikaci uvádí, že je povolen tzv. noční „mejdáč“, povoluje stravování během noci a to skupinou potravin z předešlého dne, po nočním stravování by měla nastat 8 hodinová pauza při změně potravinové skupiny, pokud chceme pokračovat v předešlé skupině, pauza není nutná. Lenka Kořínková dále uvádí tři pravidla ve svém stravování. První pravidlo: bez obav vynechávat snídani, protože tělo je během odpoledne mnohem lépe připraveno na přijímání potravy. Druhé pravidlo: pokud během dne nenastane chuť na teplé jídlo, není na závadu konzumovat celý den stravu syrovou. Třetí pravidlo: jíst by se mělo pouze v případě, když má člověk hlad, nikoliv, když mu to velí hodiny. V novější publikaci autorka mění zavedené pravidlo kyticíkového nebo zvířátkového dne a dovoluje obě skupiny kombinovat během jednoho dne. Po kyticíkové skupině může být zvířátková skupina konzumována za 4 hodiny, po zvířátkové kyticíkové za 6 hodin.

4.5 Odlišnosti dělené stravy podle autorů

Podle výše uvedené tabulky se dělená strava Kathryn Marsdenové a Lenky Holas Kořínkové od rozdělení dělené stravy Dr. Howarda Haye v několika bodech liší. Nerozděluje vejce na žloutek a bílek, ale řadí je celé do skupiny bílkovin. Podle Dr. Haye dělená strava nedoporučuje vepřové maso, Marsdenová ho zde uvádí jako povolené. Dále je zde otázka ovoce, Dr. Hay je autorem myšlenky, že kyselé ovoce se musí konzumovat

zároveň s bílkovinami a velmi sladké, zralé škrobové ovoce by se mělo kombinovat s chlebem a dalšími škrobovými potravinami. Marsdenová jeho teorii nepopírá, ale do praxe jí připadá zbytečně složitá, tak konzumaci ovoce zařadila vždy jen nalačno nebo alespoň 15 minut před hlavním jídlem, nikdy s jídlem nebo po něm. To samé uvádí i u ovocných šťáv. Ovoce je minimálně zpracováváno v ústech a v žaludku vůbec. Ke strávení ovoce je zapotřebí minimum energie, na rozdíl od štěpení bílkovin a sacharidů, které vyžaduje velké množství energie. Když je konzumováno samostatně je schopno projít rychleji a účinněji ze žaludku do tenkého střeva. Kořínková povoluje ovoce pouze s rostlinnou skupinou, čili sacharidovou.

Dalším bodem úrazu jsou luštěniny. Dr. Hay věří, že luštěniny způsobují jen potíže. Jako důvod uvádí, že jsou pro mnoho lidí těžce stravitelné a způsobují nadýmání, z toho důvodu by měly být ze stravy zcela vyloučeny. V současné době výzkumy ukazují, že fazole, čočka a hrách obsahují velmi cenný druh rozpustných vláken, která pomáhají stabilizovat hladinu krevního cukru, mají příznivý vliv na oběhový systém a mohou zabránit vzniku několika typů rakoviny. Marsdenová proto doporučuje používat sóju jako zdroj bílkovin a ostatní luštěniny řadí do sacharidové skupiny. Kořínková naopak sóju a veškeré další luštěniny přiřazuje do skupiny sacharidů.

Další spornou potravinou je mléko, Marsdenová uvádí, že mléko obsahuje velké množství laktózy a uhlohydrátů, které mohou být těžko stravitelné. Mléko také vyvolává vysokou tvorbu hlenu a některým lidem může způsobovat střevní potíže a nadýmání, z toho důvodu ho nerada zařazuje do jídelníčku nebo ho doporučuje ve velmi malém množství. Ke slazení je v dělené stravě hojně u většiny autorů doporučováno umělé sladidlo. Vzhledem k tomu, že dělená strava byla propagována v dřívější době, kdy bylo umělé sladidlo vyzdvižováno nad cukrem, není tomu tedy údivu. Dnes je dokázáno, že všechny umělé preparáty lidskému organismu spíše škodí. Proto bych dala raději přednost cukru v malém množství nebo raději medu. V dřívějších dobách byla také velice moderní různá instantní potravinová dochucovadla, jejichž propagátorkou byla především Lenka Holas Kořínková. Domnívám se, že se zdravou stravou nemají nic společného, tak bych je osobně do dělené stravy nedoporučila.

Dle mého názoru si Lenka Holas Kořínková systém dělené stravy velice zjednodušila a přizpůsobila hlavně svému životnímu stylu. Některé její přísné zásady můžou být až v ironickém rozporu s jejími prohřešky jako je povolení kávy, uzenin, alkoholu a připuštění nepravidelnosti stravovacího režimu a následnému přejídání

v nočních hodinách. Proto možná za nesprávnou propagaci nejednotných pravidel dělené stravy čelila často kritice a nepodařilo se jí dělenou stravu rozšířit jako nový zdravý životní směr tak, jak by chtěla. Dr. Hay, jako zakladatel, dal dělené stravě jiný rozměr, utvořil ji smysluplně, bez omezení, jen je třeba znát dopodrobna celý systém jeho dělení. Vzhledem k podrobnějšímu způsobu dělení Dr. Haya se otevírá možnost širších variací kombinování potravin a tím pádem k většímu množství receptů. Kathryn Marsdenová šla ve šlépějích Dr. Haya, upravila pravidla dělení pro širší veřejnost srozumitelněji a jednodušeji, povolila více potravin, přesto zanechala racionální stránku stravování. Dle mého názoru je její systém pro běžný život laika lépe nastavený, ale já se raději přikláním k zakladateli dělené stravy Dr. Hayovi z důvodů rozmanitosti kombinování potravin.

4.6 Podrobněji o některých potravinách

V dělené stravě se vyskytují sporné potraviny, na které je potřeba podívat se podrobněji. Zde jsou vybrány některé z nich. Je zde popsáno správné zařazení do jednotlivých skupin, s čím nejlépe potraviny kombinovat a na co si dát pozor.

Chléb bývá považován za základní potravinu a jako významný zdroj vitamínů a vlákniny. Dnešní velká produkce bohužel způsobila, že jsou při jeho výrobě často používány chemické přísady, emulgátory a další látky prodlužující jeho trvanlivost. Z tohoto důvodu si můžeme upéct zdravější chléb doma. Konzumaci chleba v dělené stravě omezíme a místo bílého chleba a pečiva volíme z celozrnných a vícezrnných výrobků. Všechny druhy chleba, pečiva, sušenek zařazujeme do skupiny sacharidů.

Těstoviny lze kombinovat se zeleninou, kořením, se sladkou smetanou, se sýry s více než 60% tuku v mléčné sušině, ale vyhneme se kombinaci s rajčatovými omáčkami a masem, jako vhodnou náhražkou mohou být houby. V rámci dělené stravy používáme těstoviny bezvaječné nebo celozrnné, které jsou bohatší na obsah vitamínů, minerálů a vlákniny. Na našem trhu najdeme široké spektrum celozrnných těstovin, například barevné pšeničné těstoviny, ječné, žitné, špaldové, pohankové a podobně. Všechny druhy těstovin řadíme v rámci dělené stravy do skupiny sacharidů.

V rámci dělené stravy se vedou spory, zda je mléko pro člověka vhodnou potravinou či nikoli. Je známo, že konzumace mléka podporuje vznik mnoha chorob, jako jsou průjemy, astma, alergie, ekzémy, anémie, dokonce i srdeční choroby. Kravské mléko

by se mělo konzumovat v omezeném množství, doporučuje se v jídelníčku spíše využívat univerzální alternativy v podobě rostlinných mlék. Na trhu je k dostání mléko sójové, ovesné, rýžové, pohankové, kukuřičné a podobně. Jsou k dostání jak v sušené, tak v tekuté podobě. Je důležité mít na paměti, že sójové a kravské mléko patří do skupiny bílkovin, ostatní mléka řadíme do skupiny sacharidů.

Mléčné produkty, jako jsou zakysané mléčné výrobky, jogurt nebo tvaroh, řadíme do skupiny neutrálních potravin. Mají sice vysoký obsah bílkovin, ale v procesu mléčného kysání, působením bakterií mléčného kvašení se jinak těžko stravitelné mléko vysráží do vloček a je snadněji stravitelné. Při nákupu mléčných výrobků je důležité neopomínat číst etikety výrobků a nekupovat uměle přibarvované a zahušťované výrobky. Vysoce kvalitní výrobky lze zakoupit v bio kvalitě.

Podle zásad zakladatele dělené stravy Dr. Haye jsou sýry zařazeny do dvou skupin, nízkotučné sýry do 50ti% tuku v sušině patří do skupiny bílkovin, sýry s vyšším obsahem tuku nad 60% řadí do skupiny neutrální. Někteří autoři ve snaze zjednodušit systém řadí všechny sýry do skupiny bílkovin, tím se nám však uzavírá rozmanitost kombinování potravin. Sýry jsou bohatým zdrojem vápníku. Je důležité, abychom omezili přísun chemikálií do našeho těla, proto bychom se měli vyvarovat sýrům s umělými přísadami. Upřednostňujeme kvalitní sýry a konzumujeme je jen v přiměřené míře.

Margaríny jsou v reklamách často propagovány jako zdravější náhrada másla pro svůj nižší obsah cholesterolu a nasycených tuků. To by mělo mít příznivý vliv na zdraví našich cév a srdce. Přesto autorka knihy Dělená strava nejíst méně, ale jinak Jarmila Mandžuková doporučuje opatrnost v konzumaci všech „umělých“ tuků a radí pozorně pročítat etikety výrobků, protože v dnešní době bývá spotřebitel často klamán ziskuchtivými výrobci. Autorka uvádí, že naopak klasické máslo je přírodní produkt, jehož mírné používání nám nezpůsobí žádné zdravotní problémy. Při tepelné úpravě je třeba zabránit silnému zahřátí nebo zhnědnutí. Máslo a margaríny řadíme do skupiny neutrální, lze je kombinovat s oběma skupinami, jak se sacharidy, tak s bílkoviny.

Vejce se řadí jako nezbytná potravina při přípravě řady pokrmů. V rozporu s obecně panujícím názorem nebylo prokázáno, že zvyšují hladinu cholesterolu v krvi. Přesto se nedoporučuje konzumovat více jak čtyři vejce za týden. Vejce, bílek i žloutek patří do skupiny bílkovin, proto si není třeba odepírat oblíbenou snídani z vajec, musíme mít však na paměti, že místo pečiva musíme použít jako přílohu zeleninu. Někteří

odborníci řadí samotný žloutek do neutrální skupiny, proto ho lze použít do sacharidových pokrmů, například při přípravě domácích těstovin.

Uzeniny jsou pro mnoho lidí oblíbenou a často používanou potravinou. Je nutné výrazně zredukovat konzumované množství těchto výrobků. Není správné zaměňovat uzeniny za maso, jak někteří lidé činí, a tím si zjednodušovat přípravu pokrmů. Uzeniny totiž obsahují nadměrné množství tuku, ale i soli a koření, které dráždí naše zažívací ústrojí. Navíc zvýšený příjem soli může přispívat ke zvýšenému krevnímu tlaku a zatěžuje ledviny. K výjimečné konzumaci uzenin je doporučována v omezeném množství šunka a drůbeží speciality. Uzeniny řadíme do skupiny bílkovin.

Cukr může člověku posloužit jako okamžitý zdroj energie, ale má krátkodobý účinek. Cukr našemu organismu nedodává žádné výživné látky, jen kalorie, proto se snažíme konzumaci bílého rafinovaného cukru omezit na minimum. Vstřebávání cukru je pro lidský organismus velká zátěž a přispívá k překyselení celého organismu a oslabuje tím imunitní systém. Je vhodnější ke slazení používat třtinový cukr, ale jen v malém množství. Třtinový cukr neprošel rafinací a zachoval si některé cenné látky, zejména minerály, vitaminy a enzymy. Nejpřirozenějším a nejvíce vhodným typem sladidla jsou obilné slady a sirupy. Například javorový sirup, melasa, pšeničný sirup, rýžový slad a sladovit či sladěnka. Jsou vyráběny přirozenou fermentací obilí bez použití chemických látek. Rozdíl mezi sladem a sirupem je především v jeho konzistenci a sladivosti. Lenka Holas Kořínková doporučuje při přípravě moučnicků používat fruktózu. Sladivost fruktózy je 1,3krát vyšší než sladivost řepného cukru, proto je při přípravě pokrmů dávkování snížit. Maximální doporučená denní dávka by neměla přesáhnout 60 g.

Původním posláním umělých sladidel bylo nahradit cukr zejména u diabetiků. Sladidla neobsahují sice žádné kalorie a mohly by se zdát tělu prospěšná, ale mnohé moderní studie přišly s varováním před častým užíváním sladidel. Bylo totiž prokázáno, že v našem organismu ničí důležitý tělu prospěšný vitamín C a s velkou pravděpodobností při dlouhodobém užívání způsobují poškození jater. Proto je dobré se sladidlům pokud možno vyhýbat, taktéž i výrobkům z nich.

Čokoláda je pro mnohé lidi velkým lákadlem a závislostí, neboť umí zahnat chuť na sladké a dokáže zlepšit náladu. Do pravidel dělené stravy čokoláda nepatří pro svůj vysoký obsah cukru, tuku a kaka. Čokoládu proto vynechejte ze svého jídelníčku, nebo pokud je to nezbytně nutné, konzumujte jen kvalitní čokoládu, nejlépe hořkou s vyšším podílem kaka. Jezte ji jen v malém množství a odděleně od ostatních skupin.

Med má řadu vynikajících vlastností, proto je často nazýván jako malý zázrak, kterým nás příroda obdařila. Obsahuje velké množství vitamínů, minerálů a lehce stravitelné cukry. Látka inhibin, jehož je důležitou složkou, má schopnost potlačovat růst některých mikrobů. Med má přibližně stejné množství kalorií jako cukr. Řadíme jej do skupiny sacharidů, lze ho proto konzumovat se skupinou neutrální, ale v malé míře i se skupinou bílkovin.

Snad všichni odborníci doporučují omezit sůl a příjem solených potravin v našem jídelníčku. Je prokázáno, že nadměrné solení stojí za vznikem různých vážných onemocnění. V průměru u každého třetího člověka, je nadváha způsobena nadměrným množstvím vody v těle, nikoli nadměrným množstvím tuku. To může být spojeno s dlouhodobým nedostatkem některých živin, stresy, kolísáním hladiny hormonů, ale také nadměrným solením. To, že tělo zadržuje více vody, může způsobovat nadbytek soli. Pokud se tedy pomocí dělené stravy snažíme redukovat hmotnost, je nutné omezit příjem soli. Je důležité dbát zvláštní opatrnosti, pokud se v rodinné anamnéze vyskytli nemoci oběhové soustavy a srdce, osteoporóza, astma či mrtvice. Na našem trhu je k dostání široká škála nových a zajímavých druhů koření ze sušených bylinek se sníženým obsahem soli, velice vhodná je bylinková sůl. K dochucení pokrmů lze místo soli použít koření, cibuli, česnek nebo třeba pórek. Nesmíme zapomenout, že chléb, pečivo a některé cereálie obsahují nadbytečné množství skryté soli.

Čerstvé ovoce je nezbytnou složkou racionální stravy. Je bohatou zásobárnou vitamínů, minerálů, vlákniny a zároveň antioxidantů. Samotné ovoce je lehké, nezatěžující trávení. Na rozdíl od štěpení bílkovin či sacharidů, které vyžadují velké množství energie, ke strávení ovoce potřebuje náš organismus jen minimum energie. Když konzumujeme ovoce samostatně, je schopné projít rychleji a efektivněji ze žaludku do další části trávicí soustavy. Příjemnou alternativou čerstvého ovoce, je ovoce sušené, obsahuje však vyšší koncentraci cukru. Sušené ovoce je dobré před konzumací opláchnout horkou vodou, částečně ho tak zbavíme škodlivin vzniklých jeho sířením. Podle některých odborníků by mělo být ovoce přijímáno odděleně od ostatních skupin a to nejméně 15 – 30 minut před dalším pokrmem. Čerstvě sklizené ovoce musí být natráveno kyselými šťávami v žaludku, tudíž je řazeno do skupiny bílkovin. Jedinou výjimku tvoří banány, které řadíme k sacharidům. Všechny druhy ovoce jsou ošetřeny pesticidy a dalšími látkami, omytí vodou nebo oloupání slupky většinou nepomůže k jejich úplnému odstranění. Autorka Jarmila Mandžuková doporučuje přípravek Wegivash, který dokáže odstranit parafíny a

další nečistoty z povrchu ovoce a zeleniny. Další alternativou je pak ovoce bez chemického ošetření z bio hospodářství.

Zelenina je důležitým zdrojem cenných látek a vlákniny, je vhodná zejména na přípravu salátů a teplých pokrmů. Hlavním pozitivem dělené stravy je fakt, že můžeme jíst velké množství zeleniny a salátů. Mnohé výzkumy potvrzují, že lidé konzumující výrazně větší množství zeleniny, jsou mnohem zdravější a odolnější vůči celé řadě nemocí, včetně rakoviny, srdečních onemocnění a mrtvice. Všechny druhy zeleniny kromě brambor patří do skupiny neutrální a lze je tedy kombinovat jak se sacharidy, tak s bílkovinami. Rajčata jsou výjimkou v zelenině, v syrovém stavu se řadí do skupiny neutrální, po tepelném zpracování a sterilování se řadí k bílkovinám. Podle Dr. Haye se zahřáním mění substance rajčat a jsou kyselinotvorná.

V některých odborných knihách o dělené stravě se autoři přiklánějí k původnímu doporučení Dr. Haye a luštěniny nedoporučují. Dr. Hay se domníval, že luštěniny způsobují svojí horší stravitelností jenom problémy. Moderní průzkumy však prokazují, že luštěniny obsahují velké množství cenných látek a vlákniny, které pomáhají udržet hladinu krevního cukru v normě a příznivě působí na oběhový systém. V dělené stravě řadíme sóju do skupiny bílkovin, ostatní luštěniny do skupiny sacharidů. Luštěniny před vařením namáčíme alespoň 4 hodiny, vodu poté slijeme a vaříme ve vodě nové. Zkrátí se tím tak doba varu a máčením odstraníme škodlivé látky, které mohou způsobovat nedostatečné využívání cenných látek. Protože u mnoha lidí luštěniny způsobují nepříjemné nadýmání, je vhodné zvolit správný způsob úpravy. Vaříme je s přísadami, které potlačují nadýmání, jako je majoránka, saturejka, kmín, bazalka a fenykl. Můžeme je vařit společně s mořskými řasami, které zvyšují jejich stravitelnost. Volíme mixované či pasírované luštěniny, tuto konzistenci trávicí trakt lépe zpracuje. Luštěniny konzumujeme v malých porcích a můžeme zvolit stravitelnější produkty, například červenou čočku nebo výrobky ze sóji.

Nelze přesně stanovit optimální pitný režim. Lékařská literatura uvádí, že denní minimální příjem tekutin by neměl být menší než 1,2 litru. V množství přijatých tekutin by měla být zahrnuta i voda přijatá v polévkách. Do pitného režimu se započítávat nemůže voda přijatá v kávě, protože káva naopak z těla vodu odvádí. Také mléko a mléčné nápoje nelze považovat za tekutinu, jsou spíše tekutou potravinou. Potřeba tekutin stoupá při zvýšené fyzické námaze a vyšší teplotě okolí. Pokud není nezbytná situace, denní příjem tekutin by neměl přesahovat 3 litry, protože by mohlo docházet k přetížení ledvin a

vyplavování důležitých minerálních látek. Pro lidský organismus je velmi prospěšné vypít sklenici čisté vody, případně s citronovou šťávou, ráno ještě před snídaní a před každým pokrmem. Aktivují se tak enzymy potřebné pro správné trávení. Naopak by se mělo zamezit pití během jídla, protože se tak ředí trávicí šťávy a brzdí se trávení.

Limonády se obvykle skládají z roztoku cukru, kyseliny citronové, umělých příchutí a barviv. Někdy mohou obsahovat celou řadu dalších látek, například fosforečnany a většina limonád musí být chemicky konzervována. Všechny tyto přísady jsou pro organismus člověka a zejména dětí velkou zátěží. Limonády mají i příliš vysoký obsah cukru, 100 g cukru i více na litr. Proto může být příčinou mnoho zdravotních problémů právě pití limonád. Pod názvem džus nebo také nektar se skrývají nápoje, které obsahují často jen 20 – 50% ovocné šťávy, jsou ředěné vodou, doslazovány a dochucovány, takže s ovocnou šťávou nemají mnoho společného. Ani údaj, že nápoj je připraven bez chemické konzervace, nemusí být pravdivý, neboť se džusy mohou připravovat z chemicky konzervovaného ovocného protlaku. Skutečným džusem je pouze 100% ovocná šťáva. 100% džusy je nejlépe ředit vodou v poměru 1 : 1.

Ovocné čaje se připravují z listů, květů nebo plodů rostlin. Pro pití jsou vhodné neslazené jak studené tak teplé. Je důležité číst podrobně etikety, protože některé čaje mohou být dochuceny kyselinou citronovou, umělými příchutěmi nebo mohou být pravým černým čajem doplněným ovocným aroma. Na našem trhu je k dostání obrovská nabídka bylinných čajů, které jsou připravovány z bylin, jako je máta, meduňka, kopřiva, heřmánek nebo zdravotních bylinných směsí určených k pití jako běžný nápoj. Bylinné čaje mají hojivý, podpůrný, čistící, uklidňující účinek, je však vhodné jejich druhy střídat.

Káva je kyselinotvorná potravina, která by neměla být zařazena v jídelníčku lidí nemocných se žaludkem, játry a žlučníkem. V dělené stravě se doporučuje kávu vynechat úplně, zejména při redukci hmotnosti. Je vhodnější zvolit mezi obilnými kávami jako je třeba Caro, Melta, Vitakáva, špaldová káva. Káva Yannoh, složená z rýže, pšenice, fazolek adzuki, cizrny a čekanky má posilující a povzbuzující účinky pro lidský organismus. Pomáhá při zácpě, chronických bolestech hlavy a při zažívacích potížích. Také podporuje intelektuální oblast. Ajurvédská káva Ashvaghanda obsahuje čekanku a extrakt ze stejnojmenné byliny, dodává životní sílu, zvyšuje fyzickou a vytrvalostní odolnost, pomáhá proti úzkosti a stresu a také příznivě působí na trávení. Další ajurvédská káva Brahmi zlepšuje koncentraci, pomáhá při učení a zvyšuje schopnost paměti, odstraňuje únavu, zmírňuje podrážděnost, osvěžuje a odstraňuje mentální únavu.

Vysokoprocentní lihoviny jsou z hlediska dělené stravy nepřijatelné. Je povolena sklenička kvalitního vína či piva. Vědci dokonce tvrdí, že alkohol v malém množství může mít příznivý vliv na lidský organismus. Pokud má sloužit dělená strava k redukci hmotnosti, tak zde platí úplné vynechání alkoholu. (Dělená strava – nejíst méně, ale jinak, Mandžuková, 2012)

5 Dělená strava a výchova ke zdraví

„Zdraví člověka je v současném pojetí podle definice Světové zdravotnické organizace chápáno jako vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody. Je utvářeno a ovlivňováno mnoha činiteli, jako je způsob života, zdravotně preventivní chování, kvalita mezilidských vztahů, kvalita životního prostředí a další. Zdraví je předpokladem pro aktivní a spokojený život a pro dobrou pracovní výkonnost. Proto je výchova ke zdraví jednou z priorit základního vzdělávání.“

„Cílem výchovy ke zdraví je pomoci žákům utvářet a postupně rozvíjet klíčové kompetence, které mají význam pro zdraví život, a to ve všech jeho třech dimenzích – tělesné, duševní a sociální. Velký důraz se klade na prevenci při ochraně zdraví a odpovědnost každého člověka za své zdraví.“ (Výchova ke zdraví, Machová, Kubátová, 2009, s. 11)

Výchova ke zdraví je předmět vyučovaný na základních školách, kde je v jeho rámci mimo jiné předkládáno žákům, jak si osvojit návyky zdravého životního stylu. Zabývá se z velké části problematikou správné výživy. Tato kapitola obsahuje informace, jak by správná výživa měla vypadat, z čeho by se měla skládat a čeho se ve stravě vyvarovat. Zároveň jsou zde porovnány výživová doporučení pro obyvatelstvo České republiky, výživové potřeby lidí a racionální strava s dělenou stravou. Také je zde uvedeno, jak by mohla být dělená strava zařazena do předmětu výchova ke zdraví.

5.1 Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR

Vyšší předčasný výskyt civilizačních chorob, jako jsou aterosklerózy s různými komplikacemi, nádory, hypertenze, obezita, diabetes druhého typu, dna, osteoporóza, zubní kaz a další choroby, které přispívají k výskytu nemocnosti a úmrtnosti naší populace, ve zdravotním stavu obyvatel České republiky přetrvává. Mezi hlavními příčinami těchto stavů jsou nesprávná výživa a špatné technologické úpravy pokrmů. *„Světová zdravotnická organizace stanovila pro region Evropy výživová doporučení, která se týkají i spotřeby některých potravin, jejich kuchyňské úpravy a stravovacího režimu.“ (Výchova ke zdraví, Machová, Kubátová, 2009, s. 36)*

Přehled výživových doporučení uvádím v příloze č. 8.

5.2 Racionální strava

Racionální strava se překládá jako „rozumná“ (ratio – latinsky znamená rozum), také se jinak nazývá zdravou výživou a je opřena o nejmodernější vědecké poznatky. Racionální stravu bychom měli dodržovat i tehdy, když netrpíme žádnými zdravotními problémy a jsme v dobré psychické i fyzické kondici, protože racionální strava je vhodnou prevencí proti nejrůznějším civilizačním nemocem. Optimální hmotnost by si měl v dospělosti udržovat každý pomocí konzumace pestré a vyvážené stravy. Občas je nutné omezit celkový příjem potravy a zaměřit se na potraviny, které jsou bohaté na ochranné látky, zlepšující zdravotní stav a upevňující imunitní systém. Mezi tyto potraviny patří především čerstvá syrová zelenina a ovoce, které bychom měli zařazovat do svého jídelníčku denně, a několikrát týdně i zeleninu tepelně zpracovanou. Pro vysoký obsah vitamínů, minerálních látek a vlákniny zařazovat potraviny z tmavé mouky, luštěniny, celozrnné výrobky upřednostňovat před těmi vyrobenými z bílé mouky. Důležitý je i snížený příjem cukru, soli (na maximálně 7,5 g denně), ostrých přísad a alkoholu. Je také dobré omezit potraviny s viditelným i skrytým obsahem tuku a raději volit potraviny nízkotučné, případně odtučněné jako jsou mléčné výrobky, sýry, nízkotučné mléko, libové maso a jiné). Pro lidský organismus jsou velmi vhodné všechny kysané mléčné výrobky, ale i zde je dobré dbát na snížený příjem tuku. V menší míře používat vnitřnosti a žloutky a další potraviny obsahující větší množství cholesterolu. Častěji nahrazovat maso z jatečných zvířat masem z ryb, z netučné drůbeže nebo masem králičím. Z tuků jsou vhodné kvalitní oleje, jako je například extra panenský olivový olej lisovaný za studena. Věra Bulková ve své knize *Nauka o potravinách* uvádí, že jsou vhodnější k natírání pečiva rostlinné margaríny než máslo. V současné době se vedly spory, zda je zdravější máslo nebo margarín. Oba výrobky obsahují organismu prospěšné vitamíny rozpustné v tucích A, D a E. Profesorka Ing. Jana Dostálová uvádí, že je vhodnější margarín pro svoji absenci cholesterolu a obsahuje tělu prospěšné polynenasycené mastné kyseliny, přesto doporučuje u zdravého člověka konzumaci obou výrobků střídavě podle chuti. Důležité je, nezapomínat na pravidelný příjem tekutin po dobu celého dne, a to alespoň 1,2 litru. K jídlu si vždy sedat v klidu, beze spěchu, v čistém a příjemném prostředí. Jíst pravidelně, nekonzumovat příliš velké dávky jídla najednou. Rozvržení nutriční hodnoty jídla během dne by mělo být následující: snídaně by měla tvořit 25%, svačina 10%, oběd 35%, druhá svačina 5% a večeře 25% celkové hodnoty. Racionální strava by měla být pestrá, vyvážená

a měla by obsahovat všechny živiny a ochranné látky. S racionální stravou souvisí i výživová pyramida, kterou uvádím v příloze č. 9.

5.3 Výživové potřeby dospělých

„Obecně řečeno je velikost a složení (nejen) lidského těla dáno interakcí genetických faktorů a faktorů celkového životního stylu, včetně výživy. Odhlédneme-li od specifčnosti rostoucího dětského organismu a od pohlavních rozdílů, obsahuje tělo průměrného dospělého člověka o hmotnosti 70 kg asi 42 kg vody a dále po 12 kg tuku, resp. bílkovin a necelý 1 kg glykogenu. Zbytek je anorganický podíl, kde kvantitativně nejvýznamnější složku tvoří vápník následován fosforem, sodíkem a draslíkem a dalšími majoritními (chlor, hořčík, síra), minoritními (železo, zinek) a stopovými (I, F, Se, Cu, Mn, Mo, Co, Ni, Cr, V, Si) prvky.“ (Základy výživy člověka, Komprda, 2003, s. 5)

Výživné látky jsou takové složky potravy, které člověk přijímá pro zabezpečení plynulého chodu látkové výměny a pro celkový chod organismu. K výživným látkám patří bílkoviny, tuky, sacharidy, voda, aminokyseliny, lecitin, nenasycené mastné kyseliny minerální látky, stopové prvky a vitamíny. Hlavním zdrojem energie pro lidský organismus jsou tuky, bílkoviny a sacharidy. Pro organismus jsou ostatní výživné látky uvedené výše nezbytné a nenahraditelné, neposkytují však žádnou energii. V doporučeném denním množství stravy by měly být výživné látky zastoupeny takto: sacharidové potraviny 55 až 65% celkové denní energie, tuky 20 až 30% a bílkovinné poživatiny maximálně 15%.

O bílkovinách a sacharidech jsme se dozvěděli již v kapitole 4 více. Zaměříme se tedy na dosud blíže nepopsané ostatní výživné látky. Tuky jsou sloučeniny vyšších mastných kyselin. Jsou největším zdrojem energie, 1 g tuků uvolňuje 39kJ. Tuky je nutné v potravě přijímat denně, ale jejich množství je třeba regulovat v závislosti na vykonaném pohybu a práci. Tuky jsou důležité pro energetický metabolismus, rozpouštějí vitamíny rozpustné v tucích (A, D, E a K), zlepšují chuť a konzistenci pokrmů, vyvolávají pocit nasycení, jsou dobrou ochranou důležitých orgánů před mechanickým poškozením, jsou důležitou součástí některých buněčných struktur a nedílnou součástí mnoha tkání. Tuky také zabraňují vysychání pokožky a udržují její elasticitu a podkožní tuk slouží jako

tepelný izolátor. Tuky dělíme podle chemického složení na jednoduché, které se skládají z vyšších mastných kyselin a esterů, jsou to glyceridy, cholesteridy a jiné. Dále pak na složené, které vedle esterů obsahují další látky, například aminolipidy, fosfolipidy a další. Třetí skupinou jsou tuky komplexní, například lipoproteiny, to jsou velké molekuly, kde jsou na tukovou složku volně vázány bílkoviny. Komplexní tuky se nacházejí v mase, mléce, mléčných výrobcích, sýrech a žloutku.

Lecitin má výbornou emulgační schopnost, účastní se mnohých metabolických pochodů, napomáhá při srážení krve, chrání jaterní buňky, snižuje hladinu lipidů v krvi a také významně snižuje hladinu cholesterolu. Cholesterol je nejvýznamnější z lipidů obsažených v krvi, patří mezi steroly a nalezneme ho pouze v potravinách živočišného původu. Tvoří základ mnoha důležitých hormonů, je důležitý pro vytváření buněčných struktur, zúčastňuje se tvorby žlučových kyselin a je složkou buněčných membrán a vitamínu D. Vyšší příjem cholesterolu je důležitý v nejranějším věku, protože novorozenci nemají dostatečně vyvinutou schopnost tvorby cholesterolu a v té době se zakládají buněčné struktury. Obsahuje ho nejvíce mozeček, vaječný žloutek, ledvinky, játra, máslo. Při výrazném zvýšení cholesterolu v krvi může vzniknout ateroskleróza, je pak nutný léčebný zásah. Nenasycené mastné kyseliny - linolová a linolénová snižují hladinu cholesterolu v krvi. Ke snížení přispívá také vitamín C, antioxidanty, vláknina, pektinové látky, vápník v potravě a dostatek pohybu.

Voda je nejdůležitější součástí všech živých organismů. Naše tělo je ze 72% tvořené vodou, v kostech 35%, v mozku 85%, v játrech a v krvi až 90%. Pro organismus je udržování vodní rovnováhy jedním z nejdůležitějších faktorů zdraví. U novorozence tvoří voda 3/4 celkové hmotnosti těla. S postupným věkem množství vody v organismu klesá. U dospělého člověka 60%, to je asi 2/3 tělesné hmotnosti. Hlavní funkcí vody je přeprava živin, je dobrým rozpouštědlem vitamínů, proniká do buněk, napomáhá trávení, odvádí z těla odpadní látky a dodává tkáním kyslík. Dále rozpouští a vylučuje nadbytečné produkty metabolismu, zvlhčuje vzduch, který vdechujeme, odpařováním při pocení pomáhá regulovat tělesnou teplotu a umožňuje ohebnost kloubů. Hlavním orgánem, který řídí vodu v těle, jsou ledviny. V našem mírném pásmu vyloučí dospělý člověk denně nejméně 2,4 litry vody močí 60%, potem 20%, stolicí 5% a při dýchání 15%. Tyto ztráty se musí denně nahrazovat, proto je třeba přijímat nejméně 1,2 litrů vody denně. Při nadměrném pocení spotřeba vody stoupá až k 5 litrům. Část vody přijímáme v potravě, větší je potřeba doplnit pitím. Reakce na ztrátu vody u člověka je velmi citlivá. Už při

poklesu 3% množství vody může docházet k mentálním změnám. Snižuje se pracovní výkon, dochází ke ztrátě krátkodobé paměti, snižuje se schopnost koncentrace a může dojít až ke kolapsu krevního oběhu. Bez příjmu vody vydrží člověk jen několik dní, bez potravy dokáže přežít i měsíc. Příjem tekutin by se měl rozdělit do menších dávek během dne. Ztráty vody by se měly nahradit především nápoji z 50%, potravinami a pokrmy z 40% a metabolickými změnami v těle dochází ke vzniku 10% vody. Nejvhodnějším nápojem pro člověka je zdravotně nezávadná pitná voda. Nápoje pro optimální osvěžení by měly mít teplotu mezi 8 – 15°C, měly by být kyselé, nebo mírně trpké chuti, sladké nápoje naopak žízeň zvětšují. Přijatá voda se vstřebává zejména v tenkém střevě, poté v žaludku a tlustém střevě.

Minerální látky nejsou zdrojem energie a jsou anorganického původu. Lidský organismus si je nedokáže vyrobit a nelze je ničím nahradit. Mají důležitou úlohu, tvoří základní stavební látku kostí, zubů, tkání, udržují osmotický tlak, slouží k zabezpečení stálého pH krevní plazmy a patří mezi faktory, jež upevňují imunitní systém. Mezi minerální látky patří vápník, fosfor, hořčík, draslík, sodík, chlór a síra. V racionální stravě existuje rovnováha mezi minerálními látkami a stopovými prvky. Pokud dojde k porušení jednostranným příjmem některé minerálie, může docházet v těle k poruchám. Příčinou může být nadměrné užívání doplňků stravy nebo nadměrné pití mineralizované vody. U většího předávkování některé minerální látky nebo stopového prvku může nastat otrava.

Stopové prvky by měla obsahovat každodenní strava, patří sem především železo, měď, kobalt, zinek, selen, fluor, jód, chrom, molybden a křemík. K pravidelnému doplňování těchto prvků přispěje konzumace semen dýně a slunečnice, pohanky, jáhel, máku, droždí, klíčků, celozrnného pečiva, ořechů, luštěnin, česneku, mrkve, ředkviček a dalších potravin.

Vitamíny jsou organické látky, tělu neposkytují žádnou energii, přesto je jejich příjem nezbytný pro správnou funkci organismu. Nejčastěji jsou přijímány potravou, protože si je tělo nedovede samo vytvořit. Výjimku tvoří vitamín B3, vitamín A z beta-karotenu, částečně vitamín D díky slunečnímu záření. Při nesprávné skladbě jídelníčku může dojít k hypovitaminóze. Hypovitaminóza je nedostatek vitamínů, projevuje se různými poruchami, tomu lze předcházet doplňováním vitamínů potravinářskými doplňky. Vitamín C se přidává do ovocných šťáv a džusů, vitamíny A, D, E do tuků a vitamín B2 do pečiva a těstovin. Nedostatek vitamínů může být zapříčiněn nejen jejich nedostatečným dodáváním potravou, ale také se může nedostatečně vstřebávat v trávicím ústrojí nebo na

něj působí antivitaminy v potravinách. Avitaminóza je velký a dlouhodobý nedostatek jednoho nebo více vitamínů. Hypervitaminóza je nadměrné užívání vitamínů. Hypervitaminóza může nastat u vitamínů A, D, B3, B6 a K jsou-li tyto vitamín přijímány medikamentózně, ve vysokých dávkách mohou působit toxicky. Přehled vitamínů uvádím v tabulce v příloze č. 10.

Antioxidanty jsou látky, které chrání buňky před nebezpečnou oxidací. Jejich schopností je tlumit škodlivé účinky volných radikálů nebo je účinně zneškodnit a odstranit. Volnými radikály myslíme vysoce reaktivní sloučeniny, které mohou v těle napadnout a poškodit kterékoliv molekuly. Ihned po svém vzniku navazují na další molekulu a napadená molekula se mění také na volný radikál, vzniká řetězová reakce, která může poškodit různé tkáně, proto jsou natolik nebezpečné. Volné radikály vznikají v těle jako zplodiny metabolismu. Volné radikály oslabují imunitní systém, poškozují molekuly DNA a buněčnou tkáň. Proto je vhodné přijímat antioxidanty, které zabraňují tvorbě volných radikálů a neutralizují je. Z nemocí spojených s oxidačním stresem jsou nejčastější kardiovaskulární choroby, zde hrají největší ochrannou roli právě antioxidanty. Nejúčinnější prevencí před neblahými účinky volných radikálů je zvýšený příjem antioxidantů a to nejlépe přirozenou cestou v zelenině a ovoci. Nejlepší účinek v odstraňování kyslíkových radikálů má beta-karoten, vitamín E je nejvýkonnější antioxidant, dále pak vitamín C. Důležitými antioxidanty jsou stopové prvky zinek, měď, selen, mangan a železo. Pokud je ovšem nadbytek železa s vitamínem C ve tkáních, může se zvýšit možnost vzniku volných radikálů. Jako prevenci je dobré konzumovat čerstvou zeleninu, ovoce, výrobky z tmavé celozrnné mouky, naklíčená semena, mořské ryby a celkově snížit denní energetický příjem.

5.4 Výživové potřeby dětí a seniorů ve srovnání s dospělými

Výživové potřeby dětí a dospělých se liší, i když základ stravy zůstává neměnný. Mezi hlavní zásady patří pestrost jídelníčku, pravidelnost v příjmu stravy, dostatečný přísun ovoce a zeleniny, dodržení pitného režimu a vyvážený poměr mezi příjmem a výdejem. Uvedeme si hlavní rozdíly ve stravě dospělých a dětí. U dospělých jedinců se doporučuje omezit příjem tuku na minimum. Naopak pro dětský organismus jsou vysoce koncentrovaným zdrojem energie, proto dětem podáváme potraviny s vyšším obsahem

tuku, jako jsou například sýry, maso, vejce, které podporují rychlý růst a vývoj. Až do šesti let by mělo dítě čerpat z tuků přibližně 40 – 50% celkové energie, poté má dítě do dvanácti let potřebu tuků nižší, protože roste pomaleji, nástupem dospívání se potřeba energie opět zvyšuje, zejména u chlapců. Je však důležité příjem tuku hlídat, aby tak nedocházelo k velmi časté obezitě dětí. Také příjem esenciálních mastných kyselin by měl být zvýšený, protože mají zásadní význam pro vývoj mozkových buněk a zraku. Dětský růst je v poměru k tělesné hmotnosti rychlý, proto děti potřebují více bílkovin než dospělý člověk. Důležitý je také zvýšený příjem vitamínů. Vitamín A je důležitý pro zdravý zrak, vitamín D pro tvorbu kostí, nedostatek vitamínu B může vést k opožděnému vývoji dětí. Z minerálních látek je doporučený vyšší příjem vápníku v celém dětství a dospívání pro zdravé kosti a zuby, děti často trpí nedostatkem železa, které je zodpovědné za přepravu kyslíku v krvi, dále pak doplňujeme fluor a jód. Jsou ale i látky, kterých má dítě ve stravě nadbytek a nepůsobí na dětský organismus příznivě, je to především chlorid sodný, tedy kuchyňská sůl a fosfor, který tlumí příjem vápníku. U dětí je nezbytný zvýšený příjem tekutin, nejlépe vody, ředěných ovocných šťáv nebo neslazeného čaje.

Výživové potřeby ve stáří se od dospělého jedince také liší, od padesátého roku života dochází k nevratným změnám, které mohou zhoršovat kvalitu života a přibývají nemoci. Proto je udržování racionální stravy důležité i v pozdním věku a je potřeba jí přizpůsobit potřebám jedince. Potřeba energetického příjmu věkem klesá, nesníží-li se, může často docházet k obezitě. Ve stáří také ubývá svalová hmota, to může mít za následek nepříjemná zranění způsobená pády, zhoršenou pohyblivost a snížení bazálního metabolismu. Proto je nutný zvýšený příjem bílkovin. Důsledkem sníženého příjmu a vstřebávání dochází k absenci některých minerálních látek, které je třeba doplňovat. Je to především vápník proti předcházení osteoporóze, železo pro krvetvorbu a také draslík. Z vitamínů zejména vitamín C pro celkovou obranyschopnost organismu, vitamín D, jehož příjem může klesat u lidí se sníženou pohyblivostí, kteří jsou v jejím důsledku málo vystavení slunečnímu záření, nedostatkem vitamínu D také klesá vstřebávání vápníku, kyselina listová a vitamín B12 jsou nezbytné pro krvetvorbu. U seniorů často dochází k dehydratacím, protože ve stáří klesá jejich celkový objem vody v těle pod 50%. Je to způsobeno ztrátou pocitu žízně nebo naopak neochotou pít ze strachu z inkontinence. Denní příjem u seniorů by měl být okolo 2 litrů tekutin denně, nejlépe čisté vody.

5.5 Dělená strava a předmět výchova ke zdraví

Z předešlých informací uvedených výše vyplývá, že dělená strava je vhodná pro každého jedince v každém věku. Obsahuje všechny výživné látky a organismus tak neochuzuje, jako je tomu u jiných životních stylů, jako je například vegetariánství, veganství a podobně. V podstatě se jedná o jinak uzpůsobený racionální styl života, který díky vypracovanému způsobu dělení potravin napomáhá ulehčit organismu trávení a tím ho méně zatěžuje. Dělená strava také přispívá k odkyselování organismu, které může být jednou z příčin mnoha závažných onemocnění. Dělená strava dodržuje veškerá pravidla racionálního stravování. Díky velkému přísunu zeleniny a ovoce nedochází ke ztrátám důležitých vitamínů, stopových prvků a minerálních látek. Vzhledem k faktu, že zakazuje potraviny s vysokým obsahem tuků a jiné tělu neprospěšné potraviny, jako jsou sladkosti, uzeniny a chemické polotovary, dále pak upřednostňuje tepelnou přípravu pokrmů v páře, vařením či pečením, oproti nezdravému smažení na tuku, je vhodným stravovacím režimem. Splňuje tak veškerá výživová doporučení, která udává Ministerstvo zdravotnictví.

Dělená strava je tedy vhodná pro zařazení do výuky předmětu výchova ke zdraví. V rámci vyučovacích hodin na téma výživa a zdraví životní styl, může být dělená strava zařazena do přednášek jako jeden z alternativních stylů stravování. Může být propagována jako bezpečná a zdravá metoda redukce hmotnosti bez rizika „jojo efektu“ v rámci poruch příjmu potravy. Dělená strava může být prezentována také jako možná prevence civilizačních onemocnění, jako je například obezita, kardiovaskulární onemocnění, cukrovka nebo stres. Díky těmto možnostem využití dělené stravy, vidím její zařazení do předmětu výchova ke zdraví jako vhodné a přínosné.

6 Dělená strava a její vliv na zdravotní stav

Dělená strava má zásadní vliv na zdraví člověka. V této kapitole je popsáno, jak přechod na stravování dělenou stravou významně ovlivňuje chod celého organismu. Je zde uvedeno na příkladech z praxe, jak dělená strava pomáhá předcházet civilizačním chorobám a zmírňuje jejich dopady. Zejména otázka redukce hmotnosti, s kterou je dělená strava nejvíce spojována. A v neposlední řadě její prokázaný blahodárny vliv na psychiku člověka.

6.1 Civilizační choroby a nemoci

Civilizační choroby jsou nemoci, které jsou zapříčiněny především moderním způsobem života, tedy vším, co se děje kolem nás, všemi klady i zápory. Patří mezi ně především nadváha, zvýšená hodnota tuku v krvi, vysoký krevní tlak, cukrovka, zubní kazy, zvýšená hodnota kyseliny močové (dna). Také srdeční infarkt a záchvat mrtvice. Onemocnění imunitního systému, alergie, infekce, artrózy. Moderní způsob života se spolupodílí na vzniku revmatismu, ledvinových a žlučových kamenů, rakoviny, sklerózy, některých forem deprese a psychosomatických poruch.

Při léčbě onemocnění ledvin se dělená strava velice osvědčila. Na příkladu z praxe z kliniky Dr. Walba bylo 120 pacientů s nevyléčitelným onemocněním ledvin léčeno dělenou stravou Dr. Haye. Zdravotní stav pacientů se o 80% zlepšil nebo se dokonce vyléčili. Dělená strava se musí při léčbě ledvin individuálně přizpůsobit, měla by obsahovat jen velmi malé množství soli a bílkovin. Touto formou stravování se dosáhne zvýšeného vylučování tekutin ledvinami, srdce a ledviny se tím zbavují zátěže. Toto nadměrné vylučování se dá prokázat měřením. Proto toto zjištění může sloužit jako prevence zdravým ledvinám, když blahodárně působí na nemocné ledviny. Konzumací dělené stravy se snižuje množství látek v krvi, které by měly být vyloučeny močí. Množství vyloučené moči se zvětšuje a to hlavně v případě nahromadění tekutin v tkáních a klesá množství bílkovin vyloučených v moči. Klesá také zvýšený krevní tlak způsobený nemocnými ledvinami. Jako všechny nemoci, nemělo by být onemocnění ledvin zanedbáváno a vždy by mělo být léčeno urologicky.

Dalším příkladem z kliniky Dr. Walba je léčba srdečního onemocnění pomocí dělené stravy. Ovlivnění této nemoci záleží na pacientovo prostředí, přispívá k tomu například stres v práci, také výživa, která se změnit dá. Badatel Sander zjistil, že veškerá onemocnění například srdeční infarkt a záchvat mrtvice jsou spjata se skrytým překyselením organismu. Vzhledem k tomu, že dělená strava výrazně pomáhá proti překyselení organismu, je tedy vhodná jako prevence kardiovaskulárních onemocnění. Dr. Walb také dokázal, že působením dělené stravy klesá rovněž krevní srážlivost o 80%. Zlepšení spočívá v tom, že se krev stává tekutější a tím snižuje riziko srdečního infarktu, mrtvice a trombózy. Gottheiner přišel s příznivými výsledky při podávání dělené stravy při rehabilitaci pacientů, kteří prodělali srdeční onemocnění. To samé bylo pozorováno u sportovců, díky dělené stravě jim stačí kratší doba rekonvalescence, jsou výkonnější a méně zatěžují své srdce.

V další studii byl prokázán pokles zvýšené hladiny cholesterolu v krvi po čtyřtýdenním dodržování dělené stravy u více než 90% pacientů. Dělená strava tak může působit preventivně proti riziku vzniku arteriosklerózy a jejích průvodních projevů. Při veškerých srdečních a cévních onemocněních by se měl jídelníček skládat z většího množství menších jídel během celého dne, mělo by se zamezit velkým nárazovým porcím a je důležité dbát na dodržování zásad dělené stravy pro lepší stravitelnost. Je všeobecně známo, že odpovídající výživou lze oddálit nebo dokonce zcela zamezit onemocnění srdečních cév a to zejména poklesem hladiny cholesterolu v krvi. U lidí s nízkou hladinou cholesterolu v krvi se vyskytuje srdeční onemocnění jen velmi zřídka než u osob, jejichž hladina cholesterolu je vysoká. Tyto výsledky ukazují znatelnou souvislost mezi výživou a koncentrací cholesterolu v krvi. Strava obvyklá pro běžnou společnost obsahuje příliš mnoho cholesterolu a tuků a tím představuje zvýšené riziko srdečního infarktu a mrtvice.

Dr. Walb se zmínil o pacientovi, který trpěl cukrovkou, denně vyloučil 6 litrů moči a musel si píchat 50 jednotek inzulínu. Po přechodu na dělenou stravu se za čtyři měsíce potřeba inzulínu snížila na nulu a množství moči kleslo na běžných 1,6 litrů denně. Dalším příkladem může být pacient, který následkem cukrovky přišel o jedno oko a na druhé viděl na 50%, jako léčba byla zvolena dělená strava. Po šesti letech se jeho stav zlepšil, dávkování inzulínu kleslo na polovinu a zrak se mu výrazně zlepšil. Je samozřejmě třeba přizpůsobit dělenou stravu onemocnění pacienta a zároveň ji konzultovat s lékařem. U diabetiků by se měla sacharidová jídla konzumovat v návaznosti na ranní a večerní dávku inzulínu a mezi hlavními jídly se doporučuje konzumovat menší dávky zásadotvorných

potravin (zelenina, ovoce, salát). Dr. Walb uvádí údaj, že u 210 pacientů s cukrovkou, jimž byla doporučena dělená strava, klesly hodnoty cukru v moči o 98%, hodnoty krevního cukru o 90% a podávání inzulínových jednotek o 37% během šesti týdnů. U několika pacientů z této skupiny bylo dokonce možné upustit od amputace končetiny. Dělená strava nijak nenarušuje medikamentózní léčbu. Dostatečné množství vlákniny v dělené stravě zaručuje, že se jednotlivé složky sacharidů dostávají do krve pomaleji. Zvýšení hladiny cukru v krvi je tedy menší a dochází k němu v delším časovém intervalu místo toho aby nepravidelně klesal a stoupal. S inzulinem, který si tělo samo vytváří, pokud k tomu ještě dochází, dovede pak tělo lépe naložit.

Dr. Hay tvrdil, že jedna z hlavních příčin překyselení organismu je zácpa a ta by také mohla být jednou z příčin vzniku několika degenerativních onemocnění. To vše bylo zaznamenáno několika lékařskými poznatky. Zácpa je také podstatnou příčinou rakoviny tlustého střeva. Nevhodně kombinovaná strava zpožďuje trávení a tím přispívá ke vzniku zácpy. Při vhodné kombinaci potravin podle zásad dělené stravy nedochází k zatěžování trávicího traktu a organismus dokáže rychleji trávit přijímané potraviny a tělo dostává dostatek vlákniny a k zácpě tím pak nedochází.

Dr. Walb provedl studii na 82 ženách a 51 mužích s průměrným věkem 58 let. Tito pacienti trpěli nejrůznějšími onemocněními, například srdce, krevního oběhu, trávicího ústrojí, cukrovkou, onemocněním ledvin, revmatismem, tumory a alergiemi. Po čtyřech týdnech podávání dělené stravy se hodnoty vyšetřené krve zlepšily v průměru o 80%. Byly měřeny následující veličiny: bílé krvinky, ledvinové hodnoty, kalcium, jaterní hodnoty, sedimentace krvinek, množství kyseliny močové, různých krevních tuků a jiné. V další studii, kde bylo zkoumáno 620 pacientů s nejrůznějšími onemocněními, vzešel výsledek, že v 86ti% případů se cholesterol normalizoval během čtyř týdnů po přechodu na dělenou stravu. Toto velké množství zkoumaných lidí v rámci velké klinické studie přesvědčivě dokazuje, že se dá dělená strava Dr. Haye klinicky a vědecky potvrdit.

Dělená strava v nemalé míře také ovlivňuje stres. Je prokázáno, že nevyvážená strava může být jednou z příčin špatného zvládnání stresu. Pokud je tedy jídelníček upraven dle zásad dělené stravy, dochází k menší zátěži organismu. Jak je uvedeno výše, dělená strava pomáhá předcházet civilizačním nemocem, a je-li člověk zdravý, působí to pozitivně na jeho psychiku. Díky dělené stravě se jedinec cítí lehce a má pozitivní pohled na život. Odbourávají se určité stresové faktory, jako je špatný spánek, nechutenství, nadýmání,

nadměrné pocení, pocit hladu a podobně. Dělená strava také přispívá k redukci hmotnosti, proto když je člověk sám se sebou spokojený, odrazí se to na jeho pozitivním myšlení.

6.2 Dělená strava a nadváha

Nadváha je jednou z nejčastějších nemocí naší moderní společnosti. Je spojena s různými poruchami látkové výměny. Jedná se zejména o zvýšenou hodnotu kyseliny močové, dnu, ledvinové kameny, zvýšenou hladinu krevního cukru, zvýšený krevní tlak a ukládání tuku v játrech, poruchy prokrvování, křečové žíly a tím vyšší riziko trombózy a embolie. Nadváha také způsobuje zvýšené zatížení páteře, kyčelních a koleních kloubů, častý výskyt pokleslé dělohy u žen. Nadváha má také velký vliv na psychiku jedince. Díky dnešní představě ideálu krásy, který propaguje až přehnanou štíhlost, málo lidí vlastně zaznamená, kdy jsou sami se sebou spokojeni. Často proto tito lidé po nezdařilém pokusu snížit hmotnost ztrácí sebevědomí a cítí se frustrovaní. Mnoho lidí zkouší nové diety s cílem zhubnout. Během těchto jednorázových diet tělo přechází na úsporný program a to má obvykle fatální dopad. Protože jakmile po dosažení ideální hmotnosti člověk přejde zpět na svůj zažitý stravovací režim, je to pro organismus už příliš velký přísun energie a tělo si ji začíná shromažďovat na pozdější dobu jako zásobu. Tomuto jevu se říká „jojo efekt“, velký úbytek hmotnosti je střídán velkým příbytkem hmotnosti. Je důležité určit, kdy je hmotnost ideální a kdy se posouvá přes hranice k nadváze. Vhodným ukazatelem tuku v těle se jeví množství podkožního tuku, který je změřitelný pomocí tloušťky kožních řas, a to v oblastech dvouhlavého a trojhlavého svalu pažního, svalu podlopatkového a oblasti nadkyčelní. Dále je možno hmotnost hodnotit pomocí ukazatelů, které uvádím v níže přehledných tabulkách.

Index tělesné hmotnosti (Body Mass Index, BMI)

$$\text{BMI} = \frac{\text{tělesná hmotnost v kg}}{\text{výška v m}^2}$$

Index centrální obezity (Waist Hip Ratio, WHR)

$$\text{WHR} = \frac{\text{obvod pasu v cm}}{\text{obvod boků v cm}}$$

Obvod pasu (v cm)

Výsledky výpočtů jsou uvedeny v následující tabulce:

	Posouzení váhy dle BMI			
	podváha	přiměřená váha	nadváha	obezita
Muži	<20	20 - 25	25 - 30	>30
Ženy	<19	19 - 24	24 - 29	>29
	Hodnocení typu distribuce tuku dle WHR			
	Spíše periferní	Vyrovnaná	Spíše centrální	Centrální risk
Ženy	<0,75	0,75 – 0,80	0,80 – 0,85	>0,85
Muži	<0,85	0,85 – 0,90	0,90 – 0,95	>0,95
	Obvod pasu → riziko komplikací obezity			
	Zvýšené riziko		Vysoké riziko	
Muži	>94		>102	
Ženy	>80		>88	

Tabulka č. 2 – Výsledky výpočtů tělesné hmotnosti

Nastává otázka, zda je pomocí dělené stravy možné zhubnout. Jak již bylo zmíněno výše, dělená strava má velmi příznivý vliv na dobrý zdravotní stav člověka. Proto také dochází při dodržování pravidel dělené stravy v mnoha případech k automatické ztrátě hmotnosti. Důvod je jednoduchý, při pravidelném dodržování jídelníčku a správném množství dochází k dostatečnému příjmu rostlinných potravin, které dobře sytí a dodávají málo kalorií. Výměna látek tak začne probíhat rychleji. Dělená strava se stává stále populárnějším způsobem stravování, protože pomocí ní se dá dosáhnout pozvolné ztráty hmotnosti, která je trvalá. Přejít k dělené stravě není složité, protože se většinou mění pouze četnost konzumovaných potravin. Hlavním plusem je, že se ve větším množství konzumuje salát, zelenina a ovoce, naproti tomu se podíl masa snižuje. Lidé, kteří přecházejí na dělenou stravu, nehladoví a nemusejí neustále počítat kalorie. Mohou se tedy stravovat podstatně jednodušeji než při mnoha jiných dietách. Lidé dělenou stravu přijímají bez obtíží, protože kromě sladkostí a denaturovaných potravin téměř nic nezakazuje. Mnoho lidí si stanovuje příliš vysoký cíl, kolik chtějí za týden zhubnout. Úbytek váhy by však neměl překročit 500 g za týden, mohlo by tím být ohroženo i zdraví. Důležitým kritériem je i věk osoby, mladý člověk hubne rychleji a snáze než člověk v pokročilém věku. Dělená strava tedy pomáhá dospět k ideální váze pomalu, ale zaručeně.

Dělená strava je populární jako dobrý pomocník při snižování tělesné hmotnosti, ale jen těžko se jí dosáhne a udrží bez současného pravidelného pohybu. Pohybem se spaluje přebytečný tuk a vytváří se svalová hmota. Tělesný pohyb na čerstvém vzduchu je tedy dalším bodem k upevnění zdraví a dobré náladě. Významnou roli ve zdraví hraje kyslík a tím pádem i okysličená krev, která zásobuje organismus, proto je nutné při pohybu intenzivně dýchat. Především mozek je na kyslíku závislý. Kromě toho, že pohyb pomáhá udržet pevné svaly a urychluje metabolismus, posiluje také srdce, kosti, plíce, snižuje hladinu cholesterolu v krvi a povzbuzuje produkci látek, které zvyšují odolnost vůči stresu. Pohyb má smysl jen tehdy, pokud se nekoná s příliš velkou ctižádostí. Každý pohyb by měl pozitivně působit na tělesnou, tak i duševní stránku těla a upevnit dobrý pocit místo toho, aby člověka negativně ovlivňoval.

Myslím si, že dělená strava je určena pro každého jedince. Je důležité brát v potaz zdravotní stav každého člověka individuálně. V případě lidí trpícími některou závažnou nemocí je nutná konzultace s praktickým lékařem, zda je pro něj dělená strava vhodná a popřípadě jí upravit dle léčebného režimu. Dovolím si tvrdit, že u zdravého člověka dělená strava nemůže nikdy působit negativně. Je vyvážená, poskytuje dostatek živin, vitamínů i

minerálních látek. Myslím si, že je vhodná pro celou rodinu. Její zásady neodporují vyvážené stravě jak dětí, dospělých i seniorů, jen je dobré dbát na zvýšené výživové potřeby jednotlivých věkových skupin a uzpůsobit dělenou stravu dle věku dodáním například vitamínů a dalších látek. Jak jsem již uvedla výše, dělená strava působí preventivně proti civilizačním nemocem, je tedy vhodná jako jeden z velmi populárních způsobů zdravého životního stylu. Dělená strava je popularizována především z hlediska prokazatelně účinné redukce hmotnosti, proto si myslím, že je vhodná pro jedince s nadváhou, kteří chtějí nenásilným a hlavně trvalým způsobem snížit hmotnost a cítit se jak po fyzické, tak po psychické stránce lépe. Díky dělené stravě vymizí patologická dennodenní únava, trávení se dostává do normy, zmenšují se nepříjemné pocity plnosti, říhání a nadýmání. Tělo je pružnější a pohyblivější, napětí a existující poruchy a bolesti se minimalizují. Po přechodu na dělenou stravu se dostaví pocit zvýšené výkonnosti a znovuzískané vitality. Mizí nerozhodnost a rozladěnost, pokožka je čistší a vypnutá. Lidé se cítí mladší, pozitivně naladěni a to se odráží na vztahu k druhým osobám. Díky dělené stravě se celkově zlepšuje kvalita života.

6.3 Dělená strava v běžném životě

V této kapitole se budu zabývat tím, jak začít dělenou stravou, jak ji zařadit do běžného života, jak se přizpůsobit v situacích jako je dovolená, návštěva restaurace, stravování v zaměstnání a podobně. Jak dělenou stravu prakticky zvládat. Dále jsou zde uvedena její negativa a vyzdvihnuta pozitiva.

Pokud se jedinec rozhodne pro dělenou stravu jako pro svůj nový zdravý životní styl, je třeba dbát na to, aby byl přechod z běžné stravy postupný a nenásilný. Úplná změna jídelních návyků se totiž nemůže nikdy podařit okamžitě. Je tedy třeba začít pozvolna. Každý z autorů uvádí různé možnosti zahájení dělené stravy. Dr. Hay doporučuje přechodový den, jak je již uvedeno v kapitole výše. Další autoři doporučují z jídelníčku postupně vynechávat potraviny, jako jsou cukrovinky, alkohol, uzeniny, šumivé nápoje, omezit spotřebu soli, bílé pečivo nahradit celozrnným a podobně. Pokud si jedinec na tato omezení zvykne a je schopen je jen s menším problémem dodržovat je na nejlepší cestě k dodržování dělené stravy. Jako další krok se doporučuje zařadit před každé jídlo zeleninový salát. Při pozvolném přechodu na dělenou stravu začínáme jedním správně

kombinovaným jídlům za týden, poté jedním správně kombinovaným jídlům dvakrát do týdne. Pokud jedinec dělenou stravu dobře snáší a nedělá mu problém, může přejít ke dvěma jídlům správně kombinovaným po tři dny ze sedmi. Poté už mu nic nebrání v dodržování zásad dělené stravy naplno.

Dělenou stravu lze dodržovat i v případě, že je člověk v zaměstnání. Je třeba si na nový směr zvyknout a přizpůsobit se mu. Před odchodem do práce je důležité se nasnídat. Ke snídani je vhodné zvolit ovoce a bílkovinný nebo sacharidový pokrm. Je dobré dbát na dodržování pěti jídel denně, proto je vhodné si nosit svačinu z domova dopolední v podobě ovoce, nebo mléčného výrobku. Na odpolední svačinu je vhodný například banán, müsli tyčinky nebo kousek celozrnného pečiva. Na svačinu by měl být odpovídající klid od práce. Otázka oběda se dá řešit několika způsoby. Pokud pracoviště obsahuje jídelnu a je možnost zvolit si mezi několika druhy pokrmů, je již na jedinci, jestli dá přednost pokrmu bílkovinnému a zeleninové příloze, nebo sacharidovému. Pokud kantýna nabízí prodej salátu, je vhodné ho konzumovat před jídlům, v případě, že ne, připravíme si salát doma. Pokud k zaměstnání nenáleží jídelna, je dobré si pokrm k obědu připravovat večer předem doma. Zajistí se tím tak jistota toho, co pokrm skutečně obsahuje. K usnadnění přispívá vaření příloh k pokrmům do zásoby, dají se několik dní uchovávat v lednici. Pro někoho může být tato starost o každodenní vaření oběda do práce nepříjemná, ale pokud se jedinec rozhodne dělenou stravu poctivě dodržovat, jistě si na nový způsob brzy zvykne.

V běžném životě se setkáváme se situacemi, kde se jí mimo domov. V restauraci bývá veliký výběr pokrmů z jídelního lístku. Jistě se zde najde alespoň jeden zeleninový salát. Pokud se jedná o oběd v restauraci, může být zvoleno bílkovinné jídlo v podobě ryby nebo jiného masa, jako vhodná příloha je různě tepelně zpracovaná zelenina nebo syrový salát. V případě sacharidového pokrmu, který je na oběd méně vhodný, se vybírá hlavní část pokrmu, nejčastěji mezi přílohami a vegetariánskými variantami. K večeři je vhodné volit bílkovinné jídlo. Na návštěvě vzniká nejčastější problém, jak dodržet zásady dělené stravy. Nikdo nechce hostitele urazit. Pokud je zde možnost rautového podávání pokrmů, jistě se najde v nabídce množství zeleniny, tu můžeme kombinovat se sýry nebo s masovými pokrmy. U zákusků je povoleno ovoce, výjimečně zmrzlina a šlehačka s čokoládou. Dobří hostitelé obvykle vyjdou vstříc i potřebám dělené stravy pokud jsou s jejími zásadami obeznámeni. Dalším pravidlem dělené stravy je, že malé hříchy jsou povoleny, proto pokud se jedná o stravu na návštěvě, lze od kombinování potravin upustit na danou příležitost a jako kompenzaci zvolit druhý den ovocný nebo zeleninový den.

Dělená strava se dá dodržovat i na dovolené. Lidé často mívají výčitky svědomí, že na dovolené přibývají na váze, s dělenou stravou to nehrozí. V první řadě je vhodné vybrat si dovolenou buď jen se snídaní, polopenzí nebo „all inclusive“, která nabízí množství variací. Na dovolené v tropických zemích, často jedinec nepociťuje hlad. Stačí mu výběr ovoce a zeleniny, která bývá v těchto krajinách chutnější. S výběrem jídla postupujeme jako u návštěvy restaurace. Nemělo by se zapomínat na dostatečný příjem tekutin a jako pohyb zařadit alespoň jednu procházku denně.

Pokud se jedinec rozhodne dělenou stravu aplikovat v celé rodině, je důležité postupovat pomalu. Je dobré jídelníček přizpůsobit individuálním potřebám. Začátkem může být nahrazení bílého pečiva za celozrnné, marmelády nahradit medem, při přípravě pokrmů je vhodné nahradit bílou mouku celozrnnou, cukr medem. Není dobré členy rodiny do dělené stravy nutit. Nové nápady v receptech a pestrost stravy může být dobrou motivací pro ostatní členy rodiny, kteří se ostýchají nový životní styl zkusit. V případě neúspěchu aplikace dělené stravy v rodině, se osvědčilo při přípravě pokrmů chybějící složku pokrmu členům rodiny nahradit. Například oběd pro ostatní členy rodiny skládající se z masa a brambor, v rámci dělené stravy upravíme na maso a zeleninu pro bílkoviny pokrm nebo brambory a dušenou zeleninu pro sacharidový pokrm. V příloze č. 11 uvádím příklad čtrnácti-denního jídelníčku dělené stravy.

6.4 *Negativa dělené stravy*

Nastává otázka, proč když je dělená strava natolik lidskému organismu prospěšná, proč není rozšířenější a proč mnoho lidí váhá ji zkusit. Mohou za to beze sporu určitá negativa, která s sebou přináší. Její velkou nevýhodou je určitě způsob dělení na sacharidy a bílkoviny. Většina lidí má ve svém životě zažitý stereotyp stravování. Nedokáže si představit rohlík bez šunky, maso bez brambor, míchaná vejce bez chleba. Je to však jen otázka času, kdy rozdělení těchto potravin nebude působit nepřírodně. Mnoho lidí se zalekne příliš složitěho systému dělení. Přitom postačí malý tahák v podobě tabulky umístěné v kuchyni, kam strážník může nahlédnout pokaždé, kdy si neví rady. Je to jen do té doby, než bude systém dělení potravin tak vžitý, že nebude tabulku již potřebovat a bude rozdělovat potraviny zcela automaticky. Někdo neshledává tento způsob stravování za praktický z důvodu nutné přípravy pokrmů do zaměstnání. Tady je třeba podotknout, že se

může jednat spíše o lenost. Pokrmy do práce připravené v předvečer dne mohou být připravovány i na dva dny dopředu. Přípravou jídla doma se dá finančně ušetřit oproti stravování v restauracích a je zde jistota čerstvosti a kvalitnosti pokrmu. Dělená strava nedovoluje konzumaci nezdravých pochutin, to může leckterého jedince odradit. Námitkou může být, že žádná redukční dieta ani racionální styl stravování tyto neřesti nedoporučuje. Dalším důvodem proč dodržování dělené stravy nebylo úspěšné, může být nenaplněné očekávání redukce hmotnosti a zlepšení zdravotního stavu v krátké době. Je však nutné mít na paměti, že každý lidský organismus reaguje rozdílně, proto je důležité vytrvat a výsledky se jistě dostaví.

6.5 Pozitiva dělené stravy

Jak již bylo uvedeno výše, dělená strava je vlastně jiný druh zdravého životního stylu. Nese svá pozitiva v mnoha ohledech. Nejdůležitějším pozitivem je příznivý vliv na zdravotní stav jedince. Pomáhá snižovat dopady civilizačních nemocí a některé z nich zcela odstraňuje. Nejvíce jsou prokázány pozitivní účinky v oblasti stresu a životní harmonie. Je dobrým a snadným pomocníkem při redukci hmotnosti. Málokterá redukční dieta dovoluje takřka neomezené množství konzumace jídel a nezakazuje většinu běžně požívaných potravin. Redukce hmotnosti u dělené stravy není podmíněná pohybem, probíhá zcela samostatně jen dodržováním zásad dělení, avšak pohyb je nezbytnou součástí zdravého životního stylu, a proto by neměl chybět. Redukce hmotnosti bude rychlejší a přibude svalová hmota. Lidé se často strachují, že držení diety přináší zvýšené finanční náklady. Dělená strava se však rodinného rozpočtu nijak zvlášť nedotýká, vzhledem k tomu, že se kupují běžné potraviny jako před dietou. Výjimku můžou tvořit vyšší náklady na zeleninu a ovoce, to se však kompenzuje například vynecháním sladkostí, uzenin a sycených limonád. Mohou klesnout i náklady na léky, protože některé nemoci může dělená strava zcela odbourat. Dělená strava dopřává lidskému organismu všechny potřebné živiny, proto je vhodná v podstatě pro každého.

7 Praktická část

Tato kapitola je zaměřena na cíl, metody a výzkumný vzorek, pomocí kterého budou v závěru zodpovězeny výzkumné otázky. Praktická část práce vychází ze sběru dat kvantitativní metodou pomocí dotazníků.

7.1 Cíl výzkumného šetření

Cílem výzkumu je zjistit, jestli na sobě respondenti sami pozorují vliv dělené stravy. Chtěla bych potvrdit nebo vyvrátit, že dodržováním dělené stravy může respondent na sobě pociťovat změny zlepšení zdravotního či psychického stavu a redukce hmotnosti. Pomocí dotazníku bych ráda ověřila, zda dělená strava zasahuje do běžného života dotazovaných. Ke zjištění cíle, zda má dělená strava pozitivní vliv na fyzickou i psychickou stránku člověka, byly stanoveny 3 následující výzkumné otázky.

- 1) Může pociťovat respondent po přechodu na dělenou stravu zlepšení svého zdravotního stavu?
- 2) Může respondent zaznamenat snížení hmotnosti po přechodu na dělenou stravu?
- 3) Zasahuje dělená strava do života respondenta?

7.2 Výzkumné metody

Pro tvorbu dotazníků jsem použila informace z knihy Úvod do pedagogického výzkumu, Gavora Peter, 2010. Dotazník jsem vytvořila na internetové stránce www.surveymonkey.com, kde je možné sestavit dotazník zcela zdarma a je tudíž kdykoliv lehce přístupný. Vytvořený dotazník měl svůj odkaz, a tak bylo jeho předání respondentům dostupnější a mohli ho vyplnit dle svých časových možností. Tento server umožňuje monitorovat i návštěvnost dotazníku. 77 respondentů dotazník vyplnilo a odeslalo, 43 lidí dotazník vidělo, ale nevyplnilo. Tento server monitoruje průměrnou dobu vyplnění dotazníku, ta se pohybovala od 2 do 10 minut. Otázky dotazníku byly formulovány tak, aby potvrdily či vyvrátily výzkumné otázky uvedené výše.

Dotazník obsahoval čtyři části. První část obsahovala oslovení respondentů, žádost o vyplnění dotazníku a prosbu o uvedení pravdivých informací. Dále jsem respondenty ujistila o anonymitě. V druhé části jsem se zaměřila na faktografické údaje, jako jsou pohlaví a věk. Další část dotazníku obsahuje celkem 19 otázek. Otázky jsou otevřené, uzavřené a polootevřené. U uzavřených otázek mohli respondenti odpovědět pouze na jednu možnost. V poslední části dotazníku uvádím poděkování respondentům za vyplnění dotazníku. V otázkách č. 3 – 7 zjišťuji obecné informace o vztahu dělené stravy a respondenta. V otázkách č. 8 – 12 zjišťuji, jak vnímá respondent svůj zdravotní stav s ohledem na dodržování zásad dělené stravy. V otázkách č. 13 – 17 zjišťuji, zda respondent pociťoval snížení hmotnosti po přechodu na dělenou stravu. V otázkách č. 18 – 21 mě zajímá, jakým způsobem dělená strava zasahuje do života respondenta. Odpovědi dotazníků jsou zpracovány v přehledných tabulkách, u kterých je i slovní hodnocení a k tabulkám náleží příslušné grafy, které jsem zařadila do příloh.

7.3 Výzkumný vzorek

Základní soubor se skládá ze 77 osob, které se v minulosti stravovaly, či se aktuálně stále stravují dle zásad dělené stravy. Tyto osoby jsem získala na internetové stránce www.facebook.com, kde jsem vyhledala skupinu uživatelů, kteří mají zkušenosti s držetím dělené stravy. Na tyto stránky jsem vložila internetový odkaz na dotazník. Dotazník vyplňovaly převážně ženy středního věku.

7.4 Výsledky výzkumu

Ve výzkumném šetření jsem se zabývala především subjektivním vnímáním působení dělené stravy ze strany respondenta. Mé výsledky tedy jednoznačně vědecky neprokazují, že má dělená strava medicínský vliv na zdraví člověka. Přesto můj výzkum dokazuje, že respondenti stravující se dělenou stravou sami na sobě pozorují její příznivý vliv. Dotazníkové šetření umožnilo zodpovědět mé výzkumné otázky.

V první otázce mě zajímalo, zda může respondent po přechodu na dělenou stravu pociťovat zlepšení zdravotního stavu. Domnívám se dle výsledků šetření, že ano. Více jak ¾ dotazovaných uváděly, že jim dělená strava zlepšila kvalitu života. Jako důvod uváděly

úbytek civilizačních nemocí po přechodu na dělenou stravu, zejména nadváhy a psychických problémů, v druhé řadě následoval zvýšený krevní tlak, alergie a potvrdily zlepšení zažívání. Dělená strava respondentům dopomohla k přívalu pozitivní životní energie. Žádný z respondentů neuvedl, že mu dělená strava zhoršila jeho zdravotní stav. Díky těmto důvodům má dělená strava pozitivní vliv na zdraví člověka jak po fyzické, tak po psychické stránce.

V druhé otázce jsem chtěla zjistit, zda může respondent díky dělené stravě zaznamenat snížení hmotnosti. Podle jednoznačných výsledků dotazníku, ano. Respondenti především uváděli dělenou stravu jako způsob zdravého snižování hmotnosti bez hladovění, „jojo efektu“ s trvalými výsledky po dobu dodržování dělené stravy. Úbytek hmotnosti je rovnoměrný a dochází k němu zdravou cestou. Dělená strava nevynechává žádné tělu potřebné živiny, proto je vhodnou variantou stravování k získání a udržení zdravé hmotnosti.

Ve třetí výzkumné otázce jsem se chtěla dozvědět, zda dělená strava zasahuje do života respondenta. Dělená strava do života respondenta zasahuje, a to převážně pozitivně. Jedinec vnímá vliv dělené stravy na sobě především po psychické stránce pozitivním přístupem k životu a životní energií a po fyzické stránce úbytkem civilizačních nemocí a redukcí hmotnosti. To vše dohromady z jedince utváří osobnost, která je spokojená sama se sebou a toho si všímá i jeho okolí, které má převážně kladné ohlasy. Dělená strava do běžného života jedince zasahuje především svými pravidly, ty však respondenti díky pozitivním dopadům dělené stravy nevnímají jako zásadní negativa.

Mohu tedy závěrem říci, že mé výzkumné otázky byly potvrzeny a mohu tvrdit, že jedinec může dodržováním dělené stravy na sobě pociťovat změny zlepšení zdravotního či psychického stavu a redukcí hmotnosti. Výsledky výzkumu jsou uvedené v praktické části práce v tabulkách s připojeným slovním hodnocením. Grafy výsledků jsou prezentovány v přílohách práce.

1. Otázka - Pohlaví respondentů

a)	Žena	76	99%
b)	Muž	1	1%
Celkem respondentů		77	100%

Z první otázky vyplývá, že pohlaví respondentů bylo převážně ženské, dotazníkového šetření se zúčastnil pouze jeden muž. Důvodem může být internetový server, kde byl dostupný můj dotazník, který navštěvují spíše ženy.

2. Otázka - Věk respondentů

a)	Do 30 let	17	22%
b)	Do 40 let	22	29%
c)	Do 50 let	27	35%
d)	Nad 50 let	11	14%
Celkem respondentů		77	100%

Podle zásad dělené stravy se nejčastěji stravují respondenti do 50 let a to v 35% dále pak do 40 let v 29% a do 30 let v 22%. Procentuelní pokrytí věku je tedy rovnoměrné. Za zmínku stojí nejvyšší procentuální vyjádření za věkovou skupinu do 50 let, z čehož vyplývá, že o dělenou stravu se zajímají převážně ženy středního věku, tuto skupinu tvoří přibližně ¾ dotazovaných.

3. Otázka - Jak dlouho se stravujete podle zásad dělené stravy?

a)	Týdny	10	13%
b)	Do 6 měsíců	47	61%
c)	Nad 6 měsíců	8	10%
d)	Rok	6	8%
e)	Víc jak rok	6	8%
Celkem respondentů		77	100%

Otázka č. 3 byla zaměřena na dobu dodržování dělené stravy. Otázka byla otevřená, proto jsem si odpovědi převedla do pěti kategorií a přiřazovala jsem je podle doby, kterou respondenti uvedli. Nejčastější odpověď byla od 1 do 6 měsíců. Jako druhé v pořadí byly týdny, jednalo se nejčastěji o 14 dní. Z odpovědi vyplývá, že respondenti se stravují dělenou stravou většinou jednorázově za účelem několika měsíční kúry. Našli se však i tací, kteří přijali dělenou stravu jako životní styl, například jedna respondentka uvedla 20 let stravování dělenou stravou.

4. Otázka - Jak jste se o dělené stravě poprvé dozvěděl (a)?

a)	Z okolí známých	31	40%
b)	Z knih	20	26%
c)	Z internetu	14	18%
d)	Od lékaře	0	0%
e)	Vyhledal/a jsem si informace sám/a	11	14%
e)	Jinak	1	1%
Celkem respondentů		77	100%

Otázka č. 4 byla zaměřena na informační zdroje, ze kterých se respondenti dozvěděli o dělené stravě. Informovanost o dělené stravě pochází většinou z okolí známých a příbuzných, kteří dělenou stravu dodržovali, druhotným informačním zdrojem jsou knihy, kterých je na našem trhu nepřeberné množství. Dalším zdrojem dělené stravy byl pro respondenty internet, nebo si informace vyhledali sami z různých zdrojů. Doporučení od lékaře nebylo v této skupině žádné.

5. Otázka - Dodržujete zásady dělené stravy v každé situaci?

a)	Ano, striktně	23	30%
b)	Ano, ale někdy si dovolím výjimku	52	68%
c)	Ne, zásady dodržuji nepravidelně	2	3%
Celkem respondentů		77	100%

Otázka č. 5 prokazuje, že 67% respondentů si dovolí někdy výjimku a pravidla dělené stravy poruší. Jak je již uvedeno v teoretické části mé práce, je výjimka povolena, ba naopak je menší odchylka od pravidel vítána více, než prožívaná úzkost z nedovolené kombinace či potraviny. 30% respondentů dělenou stravu dodržuje striktně a řídí s jejími pravidly v každé situaci.

6. Otázka - Dělá Vám problém pamatovat si zásady dělené stravy?

a)	Ne, na způsob dělení jsem si zvykl/a	65	85%
b)	Ano, ale jen výjimečně	11	14%
c)	Ano, nemám přehled jak řadit potraviny	1	1%
Celkem respondentů		77	100%

O tom, zda mají respondenti problém se zapamatováním zásad dělené stravy, pojednává v dotazníku otázka č. 6. Až 85% respondentů uvádí, že nemají problém pamatovat si dělení potravin. Je to zajímavá skutečnost, protože zapamatovat si jednotlivé potraviny a vědět, do které skupiny patří, jsem se domnívala, že bude největší úskalí držení dělené stravy. Pouze zlomek respondentů uvádí, že mu to dělá občasný problém.

7. Otázka - Jaký byl důvod Vašeho přechodu na dělenou stravu?

a)	Redukce hmotnosti	58	75%
b)	Zlepšení zdravotního stavu	12	16%
c)	Hledání nového životního stylu	7	9%
Celkem respondentů		77	100%

Otázka č. 7 se zaměřuje na důvody přechodu na dělenou stravu. Dělená strava je spojována především s redukcí hmotnosti. Dle výsledků výzkumu se potvrdilo, že 3/4 respondentů uvedlo, že právě dělenou stravu vyhledalo kvůli redukcí hmotnosti. Zbylá čtvrtina uvádí jako důvod své zdraví a nový životní styl.

8. Otázka - Jaký si myslíte, že byl Váš zdravotní stav před přechodem na dělenou stravu?

a)	Byl/a jsem v dobré kondici	37	48%
b)	Měl/a jsem potíže se zdravím	37	48%
c)	Nepamatuji si	3	4%
Celkem respondentů		77	100%

V otázce č. 8 jsem se chtěla dozvědět, jaký byl respondentův zdravotní stav před přechodem na dělenou stravu. Bohužel výsledky ukazují 48% jak ze strany respondentů se zdravotními potížemi, tak ze strany respondentů co se cítili být v dobré kondici. Můžu tedy závěrem říct, že dělenou stravu drží jak jedinci bez zdravotních obtíží, tak s obtížemi.

9. Otázka - Trpěl(a) jste nějakou z níže uvedených civilizačních nemocí?

a)	Nadváha	31	40%
b)	Psychické onemocnění	9	12%
c)	Zvýšený cholesterol	5	6%
d)	Zvýšený krevní tlak	7	9%
e)	Cukrovka	3	4%
f)	Srdeční onemocnění	3	4%
g)	Oslabená imunita	7	9%
h)	Alergie	8	10%
i)	Žádná z výše uvedených	4	5%
Celkem respondentů		77	100%

Jako nejčastější civilizační nemoc, kterou jedinec trpí, uvádí 40% respondentů nadváhu, je to veliké číslo a potvrzuje se nám jím důvod, proč respondenti drží dělenou stravu nejčastěji, tyto výsledky výzkumu byly již prezentovány v otázce č. 7. Dalším nejčastějším faktorem je psychické onemocnění, zvýšený výskyt stresu. Dále pak alergie, zvýšený krevní tlak a oslabená imunita. Z celkového počtu dotazových tedy 95% odpovědělo, že trpělo nějakou civilizační chorobou.

10. Otázka - Myslíte si, že se zlepšil Váš zdravotní stav po přechodu na dělenou stravu?

a)	Ano, zlepšil se	54	70%
b)	Ne, zůstal stejný	23	30%
c)	Ne, zhoršil se	0	0%
Celkem respondentů		77	100%

Otázka č. 10 se zaměřuje na zlepšení či horšení zdravotního stavu po přechodu na dělenou stravu. Zdravotní stav respondentů po přechodu na dělenou stravu se zlepšil, domnívá se o tom 70% respondentů. 30% dotazovaných žádnou změnu nepozorovalo, a u žádného z nich se nevyskytlo zhoršení zdravotního stavu. Můžu tedy usoudit, že dělená strava příznivě působí na zdravotní stav člověka nebo ho nijak neohroží.

11. Otázka - Myslíte si, že se změna stravování dělenou stravou, odrazila příznivě na Vaší psychice?

a)	Ano	56	73%
b)	Ne	8	10%
c)	Nevím	13	17%
Celkem respondentů		77	100%

Otázka č. 11 je zaměřena na psychickou stránku člověka v souvislosti s přechodem na dělenou stravu. 73% respondentů uvádí, že se domnívá, že jim dělená strava pomohla k pozitivnějšímu myšlení a měla příznivý dopad na psychiku. To potvrzuje, že dělená strava souvisí s vnitřní rovnováhou a spokojeností jedince. Třetina dotazovaných uvedla, že neví nebo pozitivní psychickou změnu nezaznamenala. Což opětovně potvrzuje výsledek z otázky č. 10, že držení dělené stravy nemá žádný negativní vliv na člověka ani na jeho psychiku.

12. Otázka - Domníváte se, že Vám dělená strava zlepšila kvalitu života?

a)	Ne	5	7%
b)	Nevím	21	27%
c)	Ano	51	66%
Celkem respondentů		77	100%

12. b) Otázka -Pokud ano, jak?

a)	Redukce hmotnosti	20	39%
b)	Lepší zažívání	12	24%
c)	Zlepšení psychiky	2	4%
d)	Úbytek civilizačních nemocí	5	10%
e)	Pozitivní energie	12	24%
Celkem respondentů		51	100%

Na zlepšení kvality života je zaměřena otázka č. 12 a její doplňující podotázka č. 12b). V této části uvedlo až 66% respondentů, že jim dělená strava zlepšila kvalitu života. 27% respondentů neví, a 7% žádnou změnu nezaznamenalo. Odpověď „ano“ byla u otázky č. 12 otevřená, a proto byly odpovědi z této kategorie vyselektovány do adekvátních skupin s nejčastějšími odpověďmi. Jako nejčastější důvod zlepšení kvality života uvedlo 39% respondentů redukcii hmotnosti, o čemž již pojednávaly předchozí výzkumné otázky. Jako další nejčastější příznivou změnu uvedli respondenti lepší zažívání a přívál pozitivní energie. V poslední řadě můžeme zmínit i 10% dotazovaných, kteří zaznamenali úbytek civilizačních nemocí.

13. Otázka - Zaznamenal(a) jste díky dělené stravě pokles hmotnosti?

a)	Ne	6	8%
b)	Nevím	5	6%
c)	Ano	66	86%
Celkem respondentů		77	100%

13b) Otázka – Kolik kg byl Váš váhový úbytek?

a)	Do 5 kg	39	59%
b)	Do 10 kg	15	23%
c)	Nad 10 kg	12	18%
Celkem respondentů		66	100%

13c) Otázka - Doba, za jak dlouho jste zaznamenal(a) úbytek hmotnosti?

a)	Týdny	22	33%
b)	Do 6 měsíců	37	56%
c)	Nad 6 měsíců	4	6%
d)	Víc jak rok	3	5%
Celkem respondentů		66	100%

V otázce č. 13 byli respondenti dotazováni na pokles hmotnosti dodržováním dělené stravy. 86% respondentů uvedlo, že se jim díky dělené stravě snížila hmotnost. To jasně dokazuje, že má dělená strava pozitivní vliv na redukci hmotnosti. 8% uvedlo, že jim hmotnost neklesla. Příčinou může být krátká doba stravování dělenou stravou či nedostatečným dodržováním pravidel dělené stravy. Z odpovědí v dotazu na váhový úbytek v kilogramech vyplývá, že přes polovinu respondentů, kteří zaznamenali pokles hmotnosti díky dělené stravě, zhubla do 5 kg. Dále pak 23% do 10 kg a 18% nad 10 kg. Nejčastější doba, za kterou respondent zaznamenal první váhový úbytek, se v 56% objevovala v rozmezí od 1 do 6 měsíců, v 33% zaznamenali respondenti úbytek váhy již během několika týdnů. Obvykle respondenti uváděli, že váhový úbytek postupuje nenásilnou formou 1 kg za měsíc a ručička váhy se obvykle zastaví na normální váze. Jedinec, který dodržuje dělenou stravu, se nemusí obávat extrémního a nezdravého úbytku na váze.

14. Otázka - Přispěl k úbytku na váze také sport, nebo jste dodržoval/a jen dělenou stravu?

a)	Ano, pravidelně sportuji	12	18%
b)	Ne, hmotnost mi klesla pouze dodržováním dělené stravy	54	82%
Celkem respondentů		66	100%

V otázce č. 14 jsem chtěla zjistit, zda k poklesu hmotnosti docházelo jen držením dělené stravy nebo byla zapotřebí i jiná pohybová aktivita. 82% respondentů uvedlo, že jim hmotnost klesla pouze samotnou úpravou jídelníčku. Jen 18% pravidelně sportuje. Z toho vyplývá, že úbytku hmotnosti lze dosáhnout jen díky stravování, ale přesto by měl být pohyb nezbytnou součástí zdravého životního stylu.

15. Otázka – Držel/a jste před dělenou stravu jiné redukční diety?

a)	Ne	43	56%
b)	Ano	34	44%
Celkem respondentů		77	100%

15b) Otázka - Uved'te prosím jaké diety jste držel/a

a)	Indikované na míru lékařem	3	9%
b)	Úprava jídelníčku	5	15%
c)	Diety z internetu, časopisů	11	32%
d)	Dieta Dr. Atkinsona	3	9%
e)	28 denní dieta Antonie Mačingové	5	15%
f)	Koktejly Herbalife	4	12%
g)	Dukanova dieta	3	9%
Celkem respondentů		34	100%

Otázka č. 15 je zaměřeno na to, zda respondenti v minulosti drželi nějaké redukční diety. 56% uvedlo, že ne a skoro polovina dotazovaných uvedla, že ano. U otevřené odpovědi „ano“ bylo opět vyčleněno 7 skupin, do kterých byly zařazeny nejčastější odpovědi respondentů. Nejčastější odpovědi respondentů byly diety dostupné z médií, jako jsou internet a časopisy, hlavní zastoupení zde měla mléčná dieta dále vynechání příloh, banánová, ovocná dieta, aj. Po těchto dietách následovala úprava jídelníčku vynecháním některých potravin nebo počítání kalorií, kde je zapotřebí počítat příjem kalorií v poměru s výdejem. Dále zde byla zastoupena nová moderní dieta Anotnie Mačingové a v neposlední řadě koktejlková dieta.

16) Otázka - Jak dlouho jste držel/a předchozí dietu?

a)	Týdny	9	26%
b)	Do 6 měsíců	12	35%
c)	Nad 6 měsíců	5	15%
d)	Víc jak rok	8	24%
Celkem respondentů		34	100%

Otázka č. 16 je zaměřena na dobu držení diety. Nejčastěji se doba pohybovala po dobu 1 až 6 měsíců. Některé diety trvaly jen několik dní.

17. Otázka - Skončila Vaše předchozí dieta úspěšně?

a)	Ano	19	58%
b)	Ne, uveďte prosím proč	15	42%
Celkem respondentů		34	100%

17b) Otázka - Proč neskončila Vaše poslední dieta úspěšně?

a)	Dostavil se „jojo – efekt“	8	53%
b)	Slabá vůle	4	27%
c)	Nevím	2	13%
d)	Příliš vysoká cena	1	7%
Celkem respondentů		15	100%

V otázce č. 17 bylo zkoumáno, zda v minulosti držená dieta skončila u dotazových úspěšně a pokud ne, tak z jakých důvodů. Více jak polovina respondentů uvedla, že jejich dieta dopadla úspěšně. Menší polovina uvedla opak. V otevřené odpovědi, kde 15 respondentů odpovědělo „ne“, uvedli jako nejčastější příčinu „jojo efekt“ a slabou vůli držet danou dietu, měli hlad nebo jim nechutnala.

18. Otázka - Zaznamenalo na Vás Vaše okolí změnu po přechodu na dělenou stravu?

a)	Ne	16	21%
b)	Nevím	23	30%
c)	Ano, uveďte prosím reakce okolí	38	49%
Celkem respondentů		77	100%

18b) Otázka - Čeho si na Vás všimlo nejvíce Vaše okolí po držení dělené stravy?

a)	Redukce hmotnosti	26	68%
b)	Životní spokojenost	7	18%
c)	Neobvyklý styl stravování	5	13%
Celkem respondentů		38	100%

Zda okolí zaznamenalo na respondentovi nějakou změnu, poté co začal držet dělenou stravu, je věnována otázka č. 18 a podotázka 18b). Téměř polovina respondentů uvedla, že okolí se změny všimlo, 21% uvedlo, že okolí žádnou změnu nezaznamenalo a zbytek si neuvědomuje, zda by okolí změnu registrovalo. V otevřené odpovědi, čeho si okolí všimlo nejvíce, respondenti uváděli z 68% redukcí hmotnosti, dále pak zaznamenali přísun pozitivní energie, která byla viditelná, a v neposlední řadě zaujali okolí odlišným způsobem stravování.

19. Otázka - Vnímáte nějaká negativa dělené stravy?

a)	Ne	65	84%
b)	Ano, časová náročnost	4	5%
c)	Ano, chybí mi cukr a sladké	2	3%
d)	Ano, dostupnost některých potravin	3	4%
e)	Ano, nezvyklá kombinace potravin	3	4%
Celkem respondentů		77	100%

19b) Otázka - Jako negativa dělené stravy vnímám

a)	Časová náročnost	6	16%
b)	Chuť na nepovolené potraviny	5	13%
c)	Posměch okolí	1	3%
Celkem respondentů		12	32%

V otázce č. 19 byla zkoumána negativa dělené stravy, vnímané ze stran dotazovaných. 84% uvedlo, že žádná negativa nevnímá. To dokazuje, že dělená strava jedince nijak zvlášť neomezuje. Jen v malých procentech byla uvedena časová náročnost, chuť na sladké, nízká dostupnost některých potravin a jejich nezvyklá kombinace. V otevřené odpovědi jaká negativa dělené stravy vnímají, byla nejvíce uvedena časová náročnost, chuť na nepovolené potraviny a posměch okolí.

20. Otázka - Stravuje se podle zásad dělené stravy i Vaše rodina?

a)	Ano, všichni	5	6%
b)	Ano, jen partner/ka	7	9%
c)	Ano, jen děti	3	4%
d)	Ne, držím ji jen já sám/a	62	81%
Celkem respondentů		77	100%

Otázka č. 20 se zaměřila na dodržování dělené stravy u okolí jedince, a to zda stravu drží jedinec sám, nebo např. i jeho partnerka, rodina, aj. 81% respondentů dodržuje dělenou stravu samo. V pouhých 9% dodržuje dělenou stravu i partner a v poslední řadě ji dodržují všichni rodinní příslušníci včetně dětí.

21) Otázka – Doporučil/a byste dělenou stravu Vašemu okolí?

a)	Ne	3	4%
b)	Nevím	5	6%
c)	Ano	69	90%
Celkem respondentů		77	100%

21b) Otázka - Pokud ano, proč?

a)	Zdravá redukce hmotnosti	26	38%
b)	Zlepšení psychiky	6	9%
c)	Pozitivní energie	14	20%
d)	Lepší zdravotní stav	23	33%
Celkem respondentů		69	100%

V závěrečné otázce bylo zkoumáno, zda by respondenti doporučili přechod na dělenou stravu i svému okolí. 90% respondentů odpovědělo, že ano, zbylých 10% by dělenou stravu nedoporučilo. Jako důvod kladného doporučení byla nejčastěji uvedena zdravá redukce hmotnosti bez „jojo efektu“ a hladovění. Dále respondenti uváděli lepší zdravotní stav, pozitivní životní energii a zlepšení psychického stavu.

Závěr

Cílem mé práce je především shromáždění co nejvíce informací o dělené stravě, připomenout ji veřejnosti jako životní styl a směr, na který se pozapomnělo. Chtěla bych dokázat, že díky dělené stravě může na sobě jedinec pozorovat pozitivní zlepšení zdravotního stavu jak po psychické tak fyzické stránce. Ráda bych dělenou stravou připomenula stravovací styl a návod jak žít zdravě a jinak.

V teoretické části mé práce se snažím zaměřit především na představení dělené stravy a vysvětlení principů, na kterých je založena. Zmiňuji se o jejím historickém vývoji do současnosti a vysvětluji fyziologickou podstatu fungování dělené stravy. V další kapitole se zabývám podrobněji základními pravidly dělené stravy a uvádím principy dělení potravin různých autorů a porovnávám je s vlastním názorem a mezi sebou. V následující kapitole se snažím zapojit dělenou stravu do výchovy ke zdraví, porovnávám ji s racionální stravou a výživovými potřebami člověka. V poslední části teorie poukazuji na vliv dělené stravy na zdravotní stav, předkládám možnosti, jak dělenou stravu zapojit do běžného života a shrnuji její negativní a pozitivní stránky.

V praktické části se zaměřuji pomocí dotazníkového šetření na osoby stravující se dělenou stravou. Mého výzkumu se zúčastnilo 77 respondentů a díky jejich spolupráci jsem dospěla k výsledkům mého šetření. Výsledkem mé praktické části bylo zodpovězení předem daných výzkumných otázek. Mé výsledky tedy jednoznačně vědecky neprokazují, že má dělená strava medicínský vliv na zdraví člověka. Přesto můj výzkum dokazuje, že respondenti stravující se dělenou stravou sami na sobě pozorují její příznivý vliv, jak po psychické stránce, zejména v oblastech pozitivní životní energie, tak po fyzické stránce v oblastech prevence proti civilizačním chorobám a zejména v boji proti obezitě zdravou metodou hubnutí bez hladovění a „jojo efektu“.

Po shromáždění informací v mé práci si myslím, že je dělená strava vhodná pro každého jedince v každém věku. Obsahuje všechny výživné látky a organismus tak neochuzuje. V podstatě se jedná jiný racionální styl života, který díky vypracovanému způsobu dělení potravin napomáhá ulehčit organismu trávení a tím ho méně zatěžuje. Díky velkému přísunu zeleniny a ovoce nedochází ke ztrátám důležitých vitamínů, stopových prvků a minerálních látek. Vzhledem k faktu, že zakazuje potraviny s vysokým obsahem tuků a jiné tělu neprospěšné potraviny, jako jsou sladkosti, uzeniny a chemické polotovary, dále pak upřednostňuje tepelnou přípravu pokrmů v páře, vařením či pečením, oproti

nezdravému smažení na tuku, je vhodným stravovacím režimem. Splňuje tak veškerá výživová doporučení, která udává Ministerstvo zdravotnictví.

V závěru bych ráda shrnula, že dělená strava je vhodná pro zařazení do výuky předmětu výchova ke zdraví. V rámci vyučovacích hodin na téma výživa a zdraví životní styl, může být dělená strava zařazena do přednášek jako jeden z alternativních stylů stravování. Může být propagována jako bezpečná a zdravá metoda redukce hmotnosti bez rizika „jojo efektu“ v rámci poruch příjmu potravy. Dělená strava může být prezentována také jako možná prevence civilizačních onemocnění, jako je například obezita, kardiovaskulární onemocnění, cukrovka nebo stres. Díky těmto možnostem využití dělené stravy, vidím její zařazení do předmětu výchova ke zdraví jako vhodné a přínosné.

Přínos ve své práci vidím především v tom, že na ZČU nebyla v posledních letech na toto téma žádná bakalářská práce zpracována a může tak rozšířit databázi o nové a zajímavé téma. Rovněž může posloužit jako studijní materiál pro jednotlivce, kteří by se chtěli o dělené stravě dozvědět více či pro ty, kteří by si chtěli rozšířit již své stávající znalosti o tomto zdravém životním stylu.

Resumé

Cílem mé bakalářské práce je shromáždění informací o dělené stravě. Teoretická část práce je zaměřena na představení dělené stravy a vysvětlení jejích principů, historii dělené stravy, fyziologickou podstatu fungování dělené stravy a pravidla dělené stravy. V kapitolách jsou uvedeny dělení potravin dle různých autorů, např. dle Dr. Haye, Lenky Holas Kořínkové. Porovnávám názory těchto autorů a přidám i svůj názor. V teorii nechybí ani zapojení dělené stravy do výchovy ke zdraví. Praktická část se skládá z výzkumného projektu a vyhodnocení dotazníků, u kterého jsou uvedeny i příslušné grafy. Výzkumu se zúčastnilo 77 respondentů. Výsledky výzkumu jsou takové, že dělená strava je vhodná pro každého jedince. Obsahuje všechny výživné látky, minerály, vitamíny. Je to zdravý způsob života, díky kterému může jedinec snížit svoji hmotnost a snížit výskyt civilizačních chorob. Dělená strava má pozitivní účinky na fyzickou i psychickou stránku člověka. Cíle práce byly splněny. Tato práce může sloužit jako studijní materiál.

Summary

The aim of this paper is to gather information about divided nutritioning. The theoretical part of this paper focuses on the introduction of divided nutritioning and explaining its principles, its history, physiological nature and the function of it. There are various divisions for example - based on authors - according to Dr. Haye or Lenka Holas Korinkova. In my paper, I compare the opinions of these authors and add one of my own. I have also mentioned divided nutritioning as a part of healthy life style in the theoretical part. The practical part consists of research project and the evaluation of surveys including appropriate graphs. 77 people took part in the research. The conclusion is that divided nutritioning is good for every single person. It contains minerals and vitamins along with all the important parts of nutrition. It's a healthy life style thanks to which can one lose weight or lower the occurrence of civilizational diseases. Divided nutritioning has a positive impact on both physical and mental health of a man. The goals of this paper have been met. This paper can be used as a material for studies.

Seznam použité literatury a zdrojů informací

Seznam literárních publikací

AIHARA, H. *Kyseliny a zásady*. 1. vydání. Olomouc: ANAG, 2009. ISBN 978-80-7263-531-3

BULKOVÁ, V. *Nauka o poživatinách, První část*. 1. vydání. Brno: Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví, 1999. ISBN 80-7013-293-0

CARLSSON, S.. *1 x 1: Malá násobilka dělené stravy*. 1. české vydání. Praha: Svojtka a Vašut, 1995. ISBN 80-85521-97-0

CRAMM, D. *Vaříme pro děti*. 1. vydání. Praha: Cesty, 2003. ISBN 80-7181-872-0

FOŘT, P.. *Výživa pro dokonalou kondici a zdraví*. 1. vydání. Praha: Grada Publishing, a. s., 2005. ISBN 80-247-1057-9

GAVORA, P. *Úvod do pedagogického výzkumu*. 1. vydání. Brno: Paido, 2010. ISBN 978-80-7315-185-0

HEINENOVÁ, M. P. *Tradiční čínské učení o zdravé výživě*. 1. vydání. Olomouc: Fontána, 2013. ISBN 978-80-7336-108-2

HEINTZE, THOMAS, M.. *Dělená strava: Podle Dr. Haye*. 1. české vydání. Praha: Svojtka a Vašut, 1995. ISBN 80-7180-053-8

CHALOUPKA, V. *Tělo jako důkaz: dělená strava v praxi*. 1. vydání. Praha: Brána, 1999. ISBN 80-7243-041-6

KARMELOVÁ, A. *Vaříme pro kojence a předškoláky*. 1. vydání. Praha: Slovart, 2008. ISBN 978-80-7391-094-5

KOMPRDA, T. *Základy výživy člověka*. 1. vydání. Brno: Mendelova zemědělská a lesnická univerzita, 2003. ISBN 978-80-7157-655-6

KOŘÍNKOVÁ, L. *Dieta? Já vím*. 1. vydání. Praha: Eminent, 1995. ISBN 80-85876-10-8

KOŘÍNKOVÁ, L. *Dieta? Víím ještě víc*. 1. vydání. Praha: Eminent, 1995. ISBN 80-85876-16-7

KOŘÍNKOVÁ, L. *Dieta? Všechno se vším souvisí*. 1. vydání. Praha: Eminent, 1996. ISBN 80-85876-27-2

MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D., A KOL. *Výchova ke zdraví*. 1. vydání. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2715-8

MANDŽUKOVÁ, J. *Dělená strava – nejíst méně, ale jinak*. 2. Vydání. Praha: Vyšehrad, 2012. ISBN 978-80-7429-280-4

MANDŽUKOVÁ, J. *Výživa dětí, chutně, pestře, moderně*. 1. vydání. Benešov: Start, 2010. ISBN 978-80-86231-50-1

MARSDEN, K.. *Velká kniha o dělené stravě: nový, praktický průvodce nejúspěšnějším stravovacím programem všech dob*. 1. vydání. Praha: Columbus, 2003. ISBN 80-7249-136-9

MARTINÍK, K. *Základy výživy*. 1. vydání. Hradec Králové: Garamon, 2007. ISBN 978-80-86472-28-7

NOVOTNÝ, I., HRUŠKA, M.. *Biologie člověka*. 4. vydání. Praha: Fortuna, 2010. ISBN 978-80-7373-007-9

SUMM, U. *Zdravě jíst, zdravě žít: Dělená strava*. 1. české vydání. Praha: Svojtka a Vašut, 1994. ISBN 80-85521-83-0

SUMMUOVÁ, U. *Dělenou stravou k vysněné váze*. 1. vydání. Praha: Euromedia Group - Ikar, 2001. ISBN 80-7202-934-7

SUMMUOVÁ, U. *Nová dělená strava*. 1. vydání. Praha: Ikar, 2004. ISBN 80-249-0438-1

TEPPERWEIN, K. *Pryč s kyselostí! Jak udržet kyselé a zásadité látky v těle v rovnováze, tajemství dlouhověkosti*. 2. Vydání. Bratislava: Noxi, 2011. ISBN 978-80-8111-054-2

VAN STRATEN, M., GRIGGSOVÁ, B. *Dělená strava: superdieta*. 3. české vydání. Praha: Vašut, 2000. ISBN 80-7236-157-0

WINTER, M.. *Dělenou stravou k ideální postavě*. 1. vydání. Praha: Ikar, 1999. ISBN 80-7202-487-6

Seznam jiných zdrojů informací

<http://www.lecenibezchemie.cz/Voda/voda5.htm>[citace 2014-03-11]

<http://www.vitalia.cz/clanky/maslo-nebo-margarin/>[citace 2014-03-11]

[http://www.wikiskripta.eu/index.php/V%C3%BD%C5%BEiva ve st%C3%A1%C5%99%C3%AD](http://www.wikiskripta.eu/index.php/V%C3%BD%C5%BEiva_ve_st%C3%A1%C5%99%C3%AD)[citace 2014-03-11]

z:[http://www.wikiskripta.eu/index.php/V%C3%BD%C5%BEivov%C3%A1_pot%C5%99eba a doporu%C4%8Den%C3%AD v r%C5%AFzn%C3%BDch obdob%C3%ADch %C5%BEivota](http://www.wikiskripta.eu/index.php/V%C3%BD%C5%BEivov%C3%A1_pot%C5%99eba_a_doporu%C4%8Den%C3%AD_v_r%C5%AFzn%C3%BDch_obdob%C3%ADch_%C5%BEivota)[citace 2014-03-11]

<http://www.lecenibezchemie.cz/Voda/voda5.htm> [citace 2014-03-11]

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1	Tabulka neutrální skupiny potravin dle Dr. Haye
Příloha č. 2	Tabulka skupiny bílkovin dle Dr. Haye
Příloha č. 3	Tabulka skupiny sacharidů dle Dr. Haye
Příloha č. 4	Nahrazovací tabulka
Příloha č. 5	Graf diety dle L. Kořínkové
Příloha č. 6	Kombinace rostlinné a živočišné stravy
Příloha č. 7	Tabulka kombinací dle “zvířátek” a “kytiček”
Příloha č. 8	Výživová doporučení
Příloha č. 9	Výživová pyramida
Příloha č. 10	Přehled vitamínů
Příloha č. 11	Jídelníček dělené stravy na 14 dní
Příloha č. 12	Dotazník
Příloha č. 13	Graf č. 1 – 2
Příloha č. 14	Graf č. 3 – 4
Příloha č. 15	Graf č. 5 – 6
Příloha č. 16	Graf č. 7 – 8
Příloha č. 17	Graf č. 9 – 10
Příloha č. 18	Graf č. 11 – 12
Příloha č. 19	Graf č. 12b) – 13
Příloha č. 20	Graf č. 13b) – 13c)
Příloha č. 21	Graf č. 14) – 15)
Příloha č. 22	Graf č. 15b) – 16
Příloha č. 23	Graf č. 17 – 17b)
Příloha č. 24	Graf č. 18 – 18b)
Příloha č. 25	Graf č. 19 – 19b)
Příloha č. 26	Graf č. 20 – 21
Příloha č. 26	Graf č. 21b)

Příloha č. 1 – Tabulka neutrální skupiny potravin dle Dr. Haye

Skupina neutrální:

Zelenina:	artyčoky, lilek, listové saláty, květák, brokolice, řeřicha, čekanka, čínské zelí, polní salát, fenykl, kapusta, okurka, mrkev, česnek, kedlubna, hlávkový salát, tykev, dýně, pórek, pampeliška, mangold, paprikové lusky, pastináč, feferonky, ředkvičky, ředkev, růžičková kapusta, červená řepa, červené zelí, bílá řepa, kyselé zelí, celer, chřest, syrový špenát, tuřín, syrová rajčata, bílé zelí, kadeřávek, cuketa, cibule
Houby:	všechny jedlé druhy, např. žampiony, lišky, křemenáče, hlíva ústřičná
Všechny zakysané mléčné výrobky:	jogurt, tvaroh, kyselá smetana, podmáslí, kefír
Sýry s nejméně 60% tuku v sušině:	smetanový sýr, smetanová gouda, máslový sýr, camembert
Všechny druhy bílých sýrů:	ovčí, kozí, mozzarella, zrnitý čerstvý tvarohový sýr
Následující tuky:	rostlinné oleje a tuky (neztužené a v přirozeném stavu – vyhnout se margarínu), oleje lisované za studena ze semen a klíčků – slunečnicový, olivový, sezamový, sójový, z vlašských ořechů, máslo
Koření:	mořská sůl, pepř, paprika, kmín, kari, křen, česnek, muškátový oříšek, Dr. Hay zmiňuje i instantní zeleninový vývar, my se však domníváme, že instantní výrobky příliš nesplňují podmínky zdravé stravy, a proto doporučujeme jejich vynechání
Následující nápoje	minerální voda, bylinkové čaje a ředěné zeleninové šťávy
Ostatní	Všechny výhonky a klíčky, sladká smetana, všechny ořechy a semena kromě burských oříšků, vaječný žloutek, avokádo, olivy, droždí, všechny želírovací prostředky
Rady:	Omáčky na saláty konzumované společně s bílkovinným jídlem by měly být připravovány z oleje, smetany, bylinek a citronové šťávy. Omáčky k salátům podávaným se sacharidovým jídlem připravujeme ze zakysaných mléčných výrobků, například kefír, jogurt, podmáslí. Potraviny s vysokým obsahem tuku a oleje by měly být používány střídavě. Naopak ovoce, salátu a zeleniny může být konzumováno dle chuti.

Příloha č. 2 – Tabulka skupiny bílkovin dle Dr. Haye

Skupina bílkovin:

<p>Všechny tepelně zpracované druhy masa kromě vepřového</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hovězí: • Telecí: • Jehněčí a skopové: • Drůbeží maso: <p>Všechny druhy masa by se měli konzumovat v malém množství</p>	<p>(dělená strava ho nedoporučuje)</p> <ul style="list-style-type: none"> • pečeně, steaky, guláš, roláda, pokrmy z mletého masa, minutky • řízek, pečeně, minutky • pečeně, kotlety, kýta • řízek, krutík prsa, minutky, drůbeží klobása, grilované kuře
<p>Všechny druhy tepelně zpracovaných uzenin:</p>	<p>šunka a salámy z hovězího masa, drůbeží salám – uzeniny jíme ve velmi malém množství</p>
<p>Všechny druhy tepelně zpracovaných ryb, koryšů a dalších mořských živočichů:</p>	<p>platýs, treska, losos, pstruh, tuňák, makrela, štika, halibut, sled'</p>
<p>Všechny druhy sýrů do 50% tuku v sušině:</p>	<p>ementál, eidam, gouda, olomoucké tvarůžky</p>
<p>Ostatní</p>	<p>vejce (žloutek i bílek), tofu, vařená rajčata i sterilovaná, vařený špenát</p>
<p>Následující nápoje:</p>	<p>ovocné čaje, ovocné šťávy, jablečné víno, suchá a polosuchá vína, sekty</p>
<p>Peckové ovoce:</p>	<p>meruňky, třešně, mirabelky, broskve, švestky</p>
<p>Jádrové ovoce:</p>	<p>hrušky, jablka</p>
<p>Divoce rostoucí plody:</p>	<p>šípky, černý bez, hloh</p>
<p>Exotické druhy ovoce a zeleniny (kromě banánů):</p>	<p>ananas, kiwi, mango, papája, vodní meloun</p>
<p>Citrusové plody:</p>	<p>pomeranče, grapefruity, mandarinky, citróny, limetky (ačkoli je citrónová šťáva bílkovinná je možné ji v malém množství kombinovat i se sacharidy)</p>
<p>Je doporučeno vyhýbat se následujícím potravinám:</p>	<p>výrobkům z bílé mouky, loupané rýži, sušeným luštěninám, hotovým pokrmům, konzervám, cukru, sladidlům, kuchyňské soli, hořčici, instantním polévkám a omáčkám, vepřovému masu, syrovému masu, syrovému vaječnému žloutku, ztuženým tukům, kupované majonéze, octu, burským oříškům, marmeládám, uzenému a nakládanému masu, kávě, černému čaji, kakau a vysokoprocentnímu alkoholu.</p>

Příloha č. 3 – Tabulka skupiny sacharidů dle Dr. Haye

Skupina sacharidů:

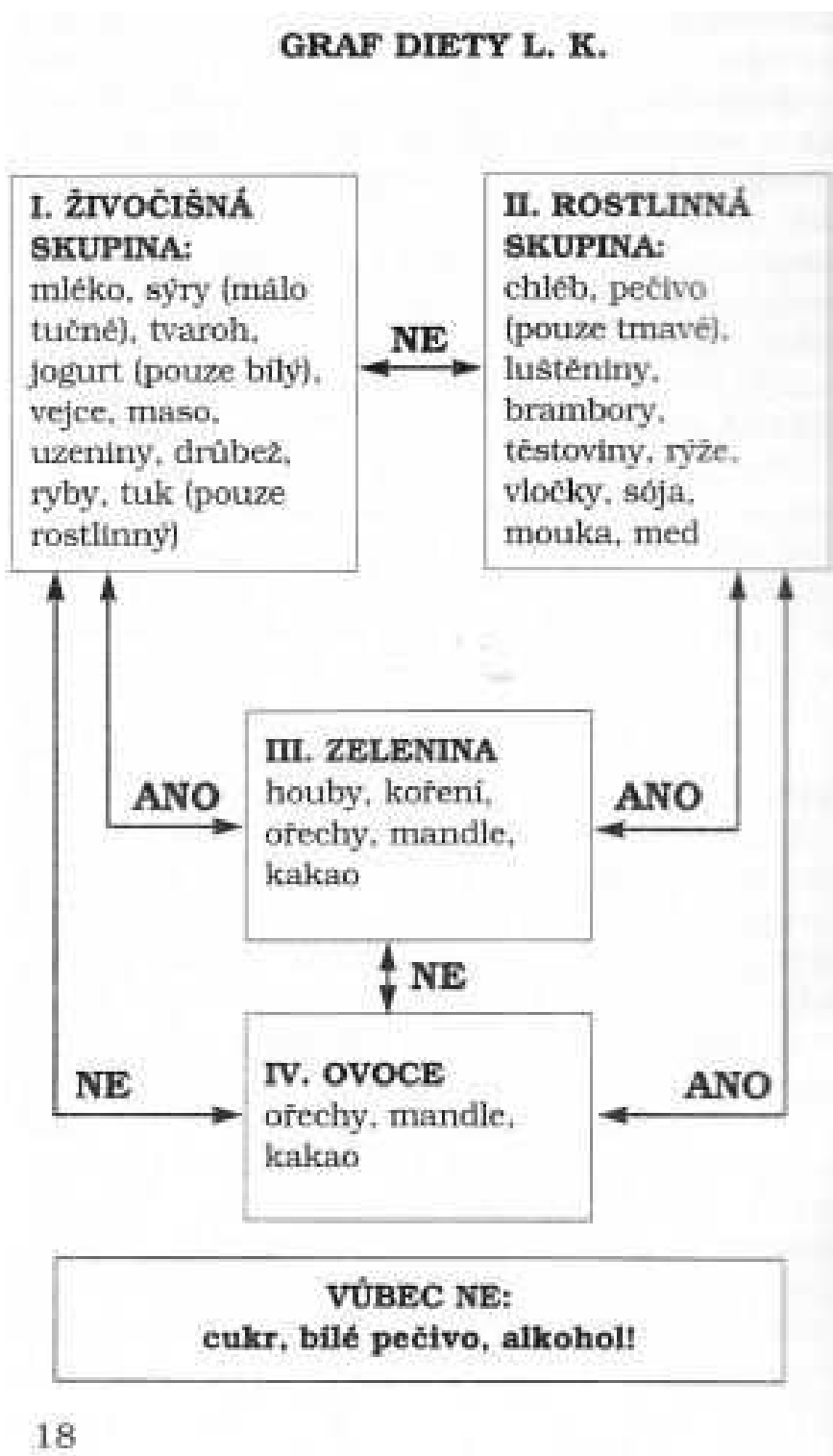
Všechny druhy obilovin:	pšenice, špalda, žito, ječmen, oves, proso, kukuřice a přírodní rýže
Všechny celozrnné výrobky:	celozrnný chléb, dalamánky, pečivo, celozrnný koláč, celozrnná krupice, celozrnné těstoviny, vše bez přidání vajec
Následující druhy ovoce a zeleniny:	brambory, banány, čerstvé datle, fíky, nesířené sušené ovoce (meruňky, banány, rozinky)
Následující sladidla:	med, javorový sirup, hrušková a jablečná šťáva, doporučuje se používat sladidla co nejméně, a přestože patří sladidla do skupiny sacharidů, mohou být v malém množství konzumována s potravinami ze skupiny bílkovin
Různé:	svatojánský chléb – používá se jako kakao, prášek do pečiva, pivo

Příloha č. 4 – Nahrazovací tabulka

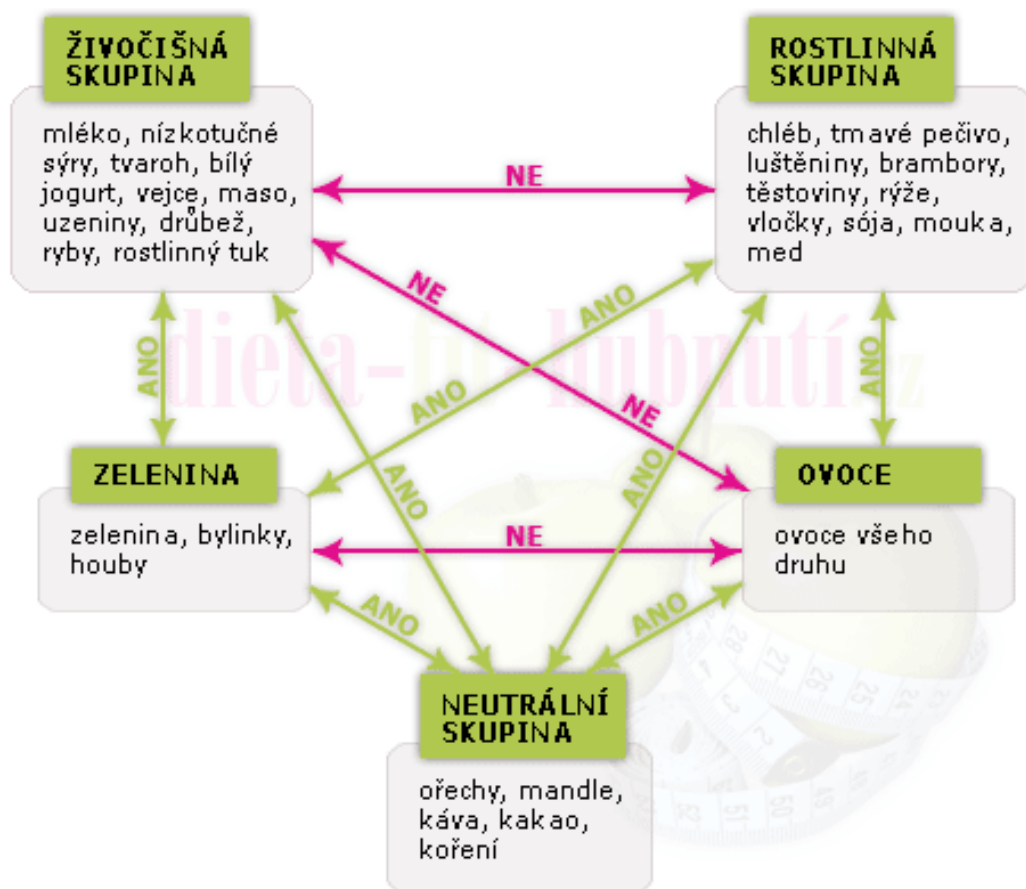
Pokud se rozhodnete pro dělenou stravu, zvýšíte tím výrazně kvalitu vašeho stravování – a snížíte riziko vzniku alergie na potraviny. Proto je zde několik návrhů od Kathryn Marsdenové, jak snadno nahradit nezdravé potraviny i způsob jejich přípravy zdravějšími.

NAHRAĎTE →→→ NÁSLEDUJÍCÍM	
Cokoli smaženého	Grilovaným, pečeným nebo vařeným
Běžnou pánev	Wok pánví
Běžné oleje na vaření	Panenským olivovým olejem
Běžné salátové oleje	Za studena lisovanými oleji
Hydrogenované a nízkotučné pomazánky	Trochou másla
Chipsy	Oloupanými, na tenké plátky nakrájenými brambory opraženými na pánvi nebo pokapanými olivovým olejem a opečenými
Instantní bramborovou kaši	Brambory vařenými ve slupce
Sladkosti a koláče	Celozrnnými tyčinkami, sušenými fíky, sušenými meruňkami, sušeným ovocem, přírodní lékořicí
Balený pomerančový džus	Jablečným nebo hroznovým džusem, ovšem nejlepší je připravit si doma čerstvý džus sám
Čokoládu	Čokoládou s vyšším podílem kakaa
Kávu, silný čaj a coca-colu	Slabým čajem, zeleným čajem, bylinkovými čaji, ovocnými čaji, čerstvou zeleninou a ovocem, množstvím filtrované vody
Červené maso	Čerstvými rybami, zvláště lososem, sardinkami, makrelami a tuňákem
Drůbež a vejce z velkochovů	Ekologicky chovanou drůbeží a vejci z těchto chovů
Kravske mléko	Sójovým mlékem, mandlovým mlékem, rýžovým mlékem nebo ovesným mlékem
Sýry a jogurty z kravského mléka	Sýry a jogurty z ovčího nebo kozího mléka
Běžně dostupný chléb	Celozrnným chlebem, ovesným nebo rýžovým chlebem
Cereálie s vysokým obsahem pšenice a cukru	Cereáliemi s nízkým obsahem pšenice a cukru nebo zcela bez nich
Sůl	Čerstvými bylinkami, česnekem, zázvorem
Vinný ocet	Jablečným octem
Běžný bílý nebo hnědý cukr	Medem, javorovým sirupem, melasou, sladem
Hotová mražená jídla	Doma připravenými jídly ze zdravých potravin podle zásad dělené stravy
Běžně dostupné ovoce a zeleninu	Ovocem a zeleninou pěstovanými bez chemického ošetřování
Potraviny obsah. umělé přísady	Potravinami, které je neobsahují

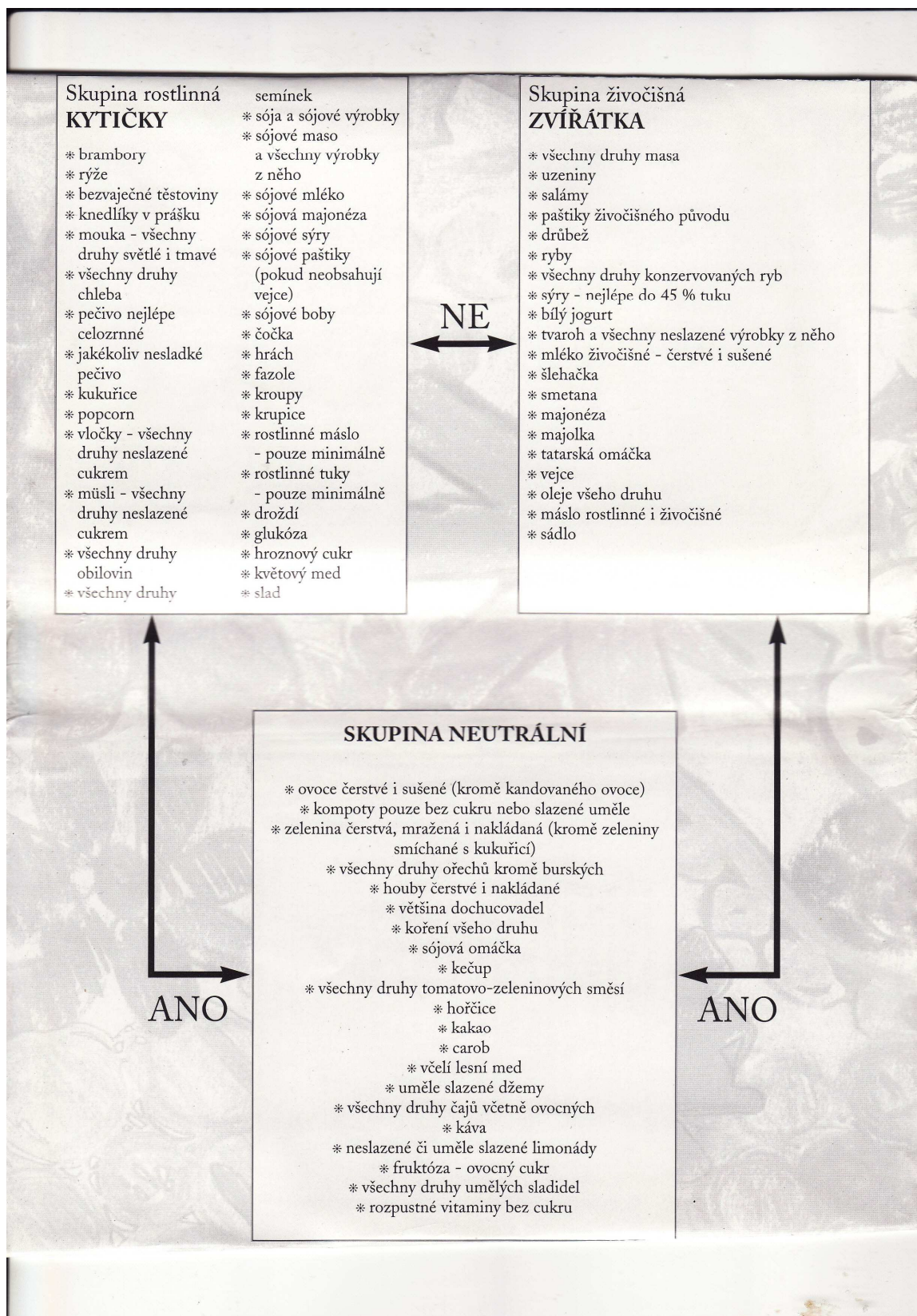
Příloha č. 5 – Graf diety dle Lenky Holas Kořínkové



Příloha č. 6 - Kombinace rostlinné a živočišné stravy



Příloha č. 7 – Tabulka kombinací dle „zvířátek“ a „kytichek“



Příloha č. 8 – Výživová doporučení

Výživová doporučení

1. Upravit příjem celkové energetické dávky u jednotlivých skupin obyvatelstva v závislosti na pohybovém režimu tak, aby bylo dosaženo rovnováhy mezi příjmem energie a jejím výdejem.
2. Snížit příjem tuků u dospělé populace tak, aby celkový podíl tuků v energetickém příjmu nepřevýšil 30% energetické hodnoty.
3. Zvýšit podíl rostlinných tuků v potravě a z nich zejména oleje olivového a řepkového.
4. Snížit příjem cholesterolu na maximálně 30 g za den.
5. Snížit spotřebu jednoduchých cukrů na 10% celkové energetické dávky (tzn. u lehce pracujících dospělých asi 60 g na den) a zvýšit podíl škrobu.
6. Snížit spotřebu kuchyňské soli na 5-7 g za den a dávat přednost výrobkům s nižším obsahem soli.
7. Zvýšit příjem vitamínu C na 100 mg denně.
8. Zvýšit příjem vlákniny na 30 g denně.
9. Zvýšit podíl dalších ochranných látek jak minerálních, tak vitamínů a dalších výživových látek, které by zajistily odpovídající antioxidační aktivitu a další ochranné procesy v organismu (zejména zinek, selen, vápník, jod, chrom, karoteny, vitamin E, ochranné látky obsažené v zelenině).

Doporučení pro přípravu pokrmů

1. Zaměřit se na racionální přípravu stravy, zejména na snižování ztrát vitamínů a jiných ochranných látek, dávat přednost vaření a dušení před smažením na tuku, při němž vznikají toxické zplodiny.
2. Používat recepty s nižším podílem použitého tuku a přitom volit vhodný tuk podle technologického postupu.
3. Zachovávat dostatečný podíl syrové zeleniny a ovoce, nejlépe formou zeleninových salátů ochucených olivovým nebo řepkovým olejem.
4. Rozšířit nabídku zeleninových a luštěninových pokrmů.

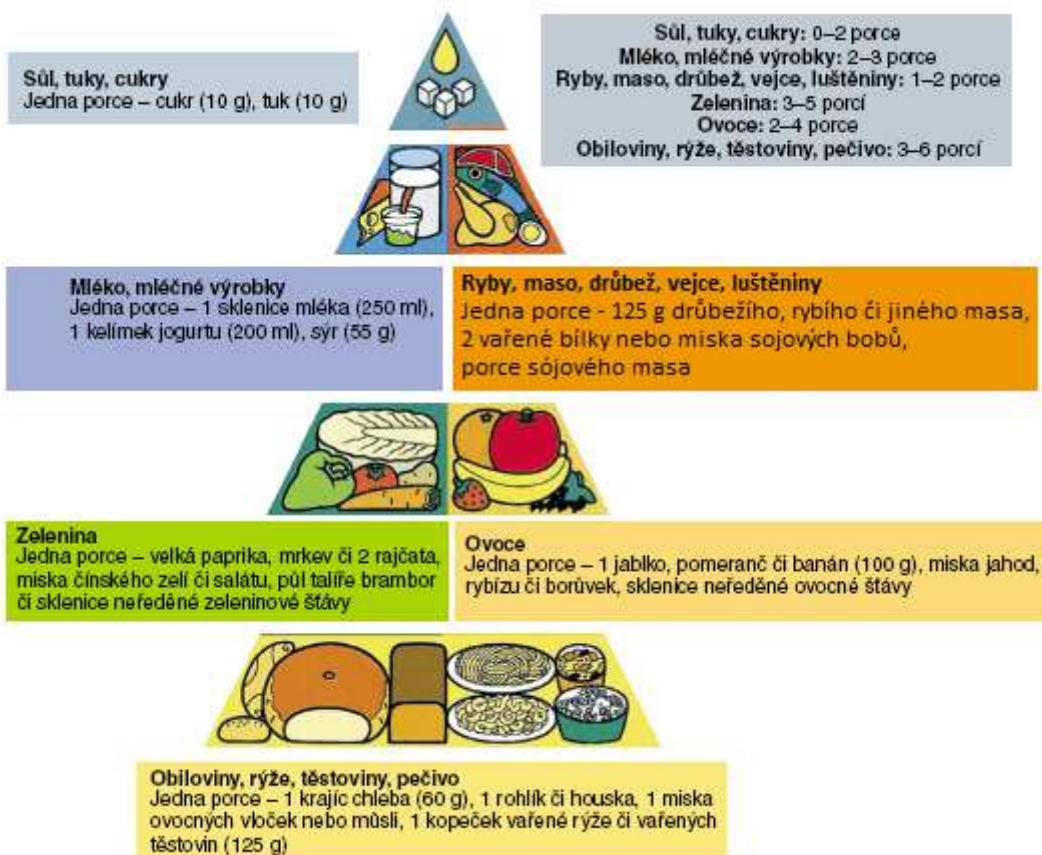
Doporučení ke spotřebě potravin

1. Vzhledem k přívodu ochranných látek, významných v prevenci nádorových a kardiovaskulárních onemocnění zvýšit spotřebu zeleniny a ovoce včetně ořechů a luštěnin. Denní příjem zeleniny a ovoce by měl být asi 5 : 3.
2. Zvýšit spotřebu výrobků z obilovin s vyšším podílem z tmavé celozrnné mouky.
3. Výrazně zvýšit spotřebu ryb, zejména mořských, a rybích výrobků, se zřetelem k významnému postavení těchto potravin v prevenci kardiovaskulárních chorob a chorob z nedostatku jodu.
4. Snížit spotřebu živočišných potravin s vysokým obsahem tuku (vepřový bůček, plnotučné mléko a mléčné výrobky s vysokým obsahem tuku, uzeniny, lahůdkářské výrobky s majonézou, cukrářské výrobky s máslovým krémem, trvanlivé a jemné pečivo).
5. Snížit spotřebu vajec na 200 kusů ročně, tj. nejvýše čtyři kusy týdně.

Doporučení pro stravovací režim

1. Dodržovat správný stravovací režim, který představuje pět denních dávek s pauzami tři hodiny mezi jednotlivými jídly.
2. Dodržovat pitný režim s denním příjmem 1,5- 2 l nápojů, při zvýšené námaze nebo v teplém prostředí přiměřeně více. Vybírat vhodné druhy nápojů, nejlépe bez cukru.
3. Alkoholické nápoje konzumovat umírněně, aby denní příjem nepřekročil 20 g čistého lihu, tj. maximálně 200 ml vína nebo půl litru piva nebo 50 ml lihoviny.
4. Zaměřit se na výchovu správných postojů k jídlu a stravovacích návyků u dětí, protože jejich vytvoření v dětství je základem pro způsob stravování v dospělosti.

Příloha č. 9 – Výživová pyramida



Příloha č. 10 – Tabulka vitamínů

Vitaminy rozpustné v tucích

Vitamin	Dop. denní dávka	Zdroj	Funkce	Hypervitaminóza	Avitaminóza
A (retinol, axeroftol)	1,8 - 2 mg	mléčný tuk, vaječný žloutek, játra, maso, v plodech a barevné zelenině jako provitamín (mrkev, pomeranč, brokolice, špenát)	nezbytný pro tvorbu barviv na sítnici, podílí se na syntéze bílkovin v kůži a sliznicích	toxická, praskání a krvácení rtů, podrážděnost, poruchy vývoje plodu v těhotenství	šeroslepost, noční slepota, rohovatění kůže a sliznic, ucpávání vývodů žlázami, poškození skloviny a zuboviny
D (antirachitický)	0,15 mg	rybí tuk, kvasnice, vejce, mléko, vlastní tvorba v kůži za přítomnosti UV záření	řídí metabolismus (vstřebávání) Ca a P v těle	odvápňení měkkých tkání, narušení růstu, poškození ledvin	způsobuje rachitidu (křivici), odvápňování kostí, měknutí kostí
E (tokoferol)	5 - 30 mg	rostlinné oleje, živočišné tuky, obilné klíčky	antioxidant, zamezuje hromadění škodlivých látek, pozitivní vliv na pohl. žlázy a správný průběh těhotenství	žaludeční potíže, průjmy	některé gestační poruchy
K (antihemorrhagický)	1 mg	listová zelenina, kvasnice, tvořen ve střevech činností mikroorganismů (Bakterium coli)	důležitý pro srážení krve, mineralizaci kostí		zvýšená krvácivost, krvácení do tělních dutin

Vitaminy rozpustné ve vodě

Vitamin	Dop. denní dávka	Zdroj	Funkce	Avitaminóza
B ₁ (thiamin, aneurin)	1,5 mg	obiloviny (hlavně klíčky), kvasnice, játra, srdce, ledviny a libové vepřové maso	Ovlivňuje metabolismus cukrů v CNS a ve svalech	zvýšená únava, sklon ke křečím svalstva, zánět nervů až nemoc beri-beri
B ₂ (riboflavin, laktoflavin)	1,8 mg	mléko, zelenina, kvasnice, játra, srdce a ledviny	zasahuje do buněčného dýchání	malinový jazyk, bolavé ústní koutky, poruchy ústní sliznice
B ₃ (kys. nikotinová, vitamin PP, niacin)	15 - 20 mg	játra, ledviny, maso, kvasnice, houby	klíčová pro syntézu RNA, DNA a bílkovin	zánět nervů, duševní poruchy, záněty sliznic a kůže, těžké průjmy
B ₅ (kys. pantotenová)	7 - 10 mg	játra, kvasnice, hrách, maso, ryby, mléko, vejce	účast v oxidoreduktázách, umožňuje syntézu bílkovin, slouží jako koenzym A	různé degenerace, pálení chodidel
B ₆ (pyridoxin)	2 mg	mléko, kvasnice, obilné klíčky, maso, luštěniny	podporuje účinek vitamínu B ₁ a B ₂	pomalé hojení zánětů, zhoršená regenerace sliznic
B ₉ (kys. listová, kys. folová)	0,5 - 1 mg	listové zeleniny, játra	ovlivňuje metabolismus aminokyselin, klíčová pro tvorbu červených krvinek	chudokrevnost
B ₁₂ (kobalamin)	1 mg	játra, maso, činností bakterií	klíčový pro krvetvorbu	perniciosní anémie
C (kys. askorbová)	50 - 70 mg	syrové ovoce, zelenina	katalyzuje oxidaci živin, udržuje dobrý stav vaziva a chrupavek, podporuje tvorbu protilátek	únava, snížená odolnost proti nakažlivým chorobám, krvácení, vypadávání zubů, smrtelné onemocnění kurděje (skorbut)
H (biotin, B ₇)	0,15 - 0,3 mg	kvasnice, játra, ledviny	podporuje růst a dělení všech živočišných buněk	záněty kůže, atrofie, papil jazyka, únavnost, deprese, svalové bolesti, nechutenství

Příloha č. 11 – Jídelníček dělené stravy na 14 dní

		2. den	3. den	4. den	5. den	6. den	7. den
Snídaně	Mandarinky s jogurtovou omáčkou	Chléb s čerstvým sýrem a medem	Miska ovoce	Jablečné müsli z ovesných vloček	Jogurt s grapefruitem	Müsli s meruňkami	Houska s banánem
Přesní - dávka	Knäckerbrot s ředkvičkou	Čerstvé ovoce	Müsli se špaldou	Podmáslí	Čerstvé ovoce	Čerstvá pomerančová šťáva	Okurka
Oběd	Římský salát s ředkvičkami a krutony	Fazolky s paprikou a ovčím sýrem	Ledový salát s rukolou a míchanými vejci	Kyselé zelí s uzeninou	Losos se zeleninou	Brokolice s omáčkou z mletého masa	Krůtí řízek s marinovanou cuketou
Svačina	Ovoce	Mrkev s dipem	Knäckerbrot s čerstvým kozím sýrem	Rajče s bazalkou	Jogurt s ovesnými vločkami	Čerstvé ovoce	Suchar s medem
Večeře	Bramborová polévka se žampiony	Zeleninová směs se špaldou	Dušená mrkev s bramborem a salátem	Houska se šunkou a květákem	Bramborová kaše se salátem z červené řepy	Zeleninový salát s bylinkovým dipem a sýrem	Zapečený chléb s houbami a rajčaty

	8. den	9. den	10. den	11. den	12. den	13. den	14. den
Snídaně	Müsli z ovesných vloček se švestkami	Houska se sýrem a mrkví	Podmáslí s jahodami	Celozrnný chléb a jablko	Jogurt s fíky	Chléb se ředkvičkami	Houska se šunkou
Přesní - dávka	Mozarella s octem balsamico	Čerstvé ovoce	Čerstvé ovoce	Müsli s jogurtem	Čerstvé ovoce	Čerstvé ovoce	Meloun se šunkou
Oběd	Zeleninová polévka s rybou	Zeleninová tortilla a hlávkový salát	Mleté maso s paprikou a kyselým zelím	Bramborová polévka s cuketou	Krabí salát s avokádovým dresinkem	Marinovaný fenykl s kari	Jehněčí hřbet s grilovanými rajčaty
Svačina	Čerstvé ovoce	Zelenina se sýrovým dipem	Houska se zelím	Sušené ovoce	Avokádo s česnekovou omáčkou	Ořechový jogurt s klíčky	Jablečná dřev s mandlemi
Večeře	Zelenina s bulgurem	Zapékaný celer s jablky	Špagety se špenátovou omáčkou a sýrem	Zeleninový salát s grilovaným ovčím sýrem	Zapečená bageta	Brambor v alobalu s polníčkem	Bramborový salát s matjesy

Zde je uveden čtrnáctidenní jídelníček pro začátečníky s dělenou stravou zpracovaný od Ursuly Summ. Každé hlavní jídlo, jako je oběd a večeře by mělo začínat zeleninovým salátem, poté až hlavním chodem.

8. Jaký si myslíte, že byl Váš zdravotní stav před přechodem na dělenou stravu?

- a) Byl/a jsem v dobré kondici
- b) Měl/a jsem potíže se zdravím
- c) Nepamatuji si

9. Trpěl/a jste nějakou z níže uvedených civilizačních nemocí?

- a) Nadváha
- b) Psychické onemocnění - zvýšený stres
- c) Zvýšený cholesterol
- d) Zvýšený krevní tlak
- e) Cukrovka
- f) Srdeční onemocnění
- g) Oslabená imunita
- h) Alergie
- i) Žádná z uvedených nemocí mě nepostihla

10. Myslíte si, že se zlepšil Váš zdravotní stav po přechodu na dělenou stravu?

- a) Ano, zlepšil se
- b) Ne, zůstal stejný
- c) Ne, zhoršil se

11. Myslíte si, že se změna stravování dělenou stravou odrazila příznivě na Vaší psychice?

- a) Ano
- b) Ne
- c) Nevím

12. Domníváte se, že Vám dělená strava zlepšila kvalitu života?

- a) Ne
- b) Nevím
- c) Ano

12b) Pokud ano, jak?

.....

13. Zaznamenal/a jste díky dělené stravě pokles hmotnosti?

- a) Ne
- b) Nevím
- c) Ano

13b) Kolik kg byl Váš váhový úbytek?

.....

13c) Doba za jak dlouho jste zaznamenal/a úbytek hmotnosti?

.....

14. Odpovídejte pouze, pokud jste v předchozí otázce odpověděl/a „ano“. Přispěl k úbytku na váze také sport nebo jste dodržoval/a jen dělenou stravu?

- a) Ano, pravidelně sportuji
- b) Ne, hmotnost mi klesla jen dodržováním zásad dělené stravy

15. Držel/a jste před dělenou stravou jiné redukční diety?

- a) Ne
- b) Ano

15b) Uveďte prosím, jaké diety jste držel/a

.....

Následující otázky č. 16 a 17 vyplňujte, pokud jste v otázce č. 15 odpověděl/a „ano“

16. Jak dlouho jste držel/a předchozí dietu?

.....

17. Skončila Vaše předchozí dieta úspěšně?

- a) Ano
- b) Ne, uveďte prosím proč

17b) Proč neskončila Vaše poslední dieta úspěšně?

.....

18. Zaznamenal/a na Vás Vaše okolí změnu po přechodu na dělenou stravu?

- a) Ne
- b) Nevím
- c) Ano, uveďte prosím, reakce okolí

18b) Čeho si na Vás všimlo nejvíce Vaše okolí po držení dělené stravy?

.....

19. Vnímáte nějaká negativa dělené stravy?

- a) Ne
- b) Ano, časová náročnost
- c) Ano, chybí mi cukr a sladké
- d) Ano, dostupnost některých potravin
- e) Ano, nezvyklá kombinace potravin

19b) Jako negativa dělené stravy vnímám

.....

20. Stravuje se podle zásad dělené stravy i Vaše rodina?

- a) Ano, všichni
- b) Ano, jen partner/ka
- c) Ano, jen děti
- d) Ne, držím ji jen já sám/sama

21. Doporučil/a byste dělenou stravu Vašemu okolí?

- a) Ne
- b) Nevím
- c) Ano

21b) Pokud ano, proč?

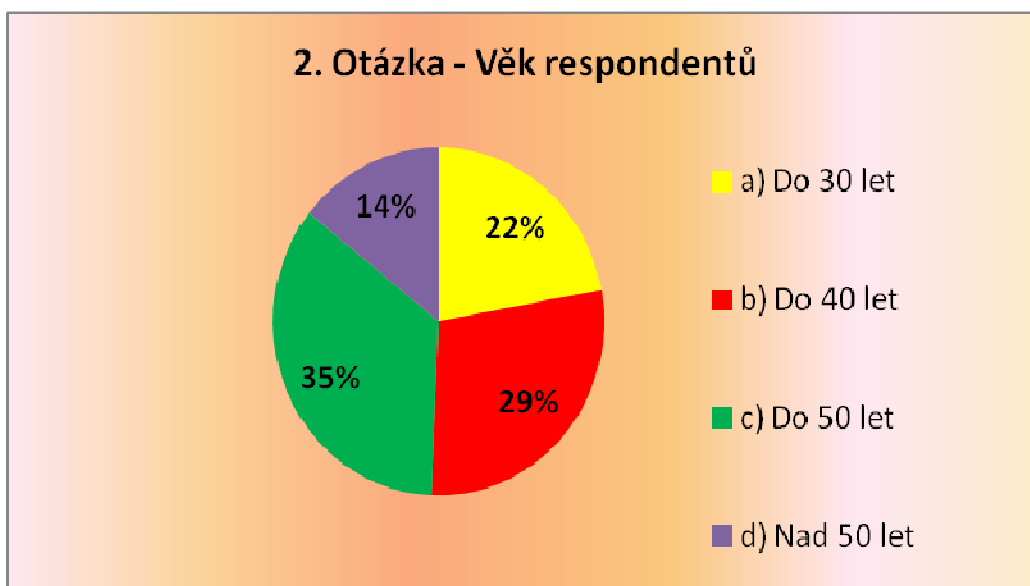
.....

Děkuji Vám za Váš strávený čas u vyplňování dotazníku.

Příloha č. 13 – Graf č. 1 – 2

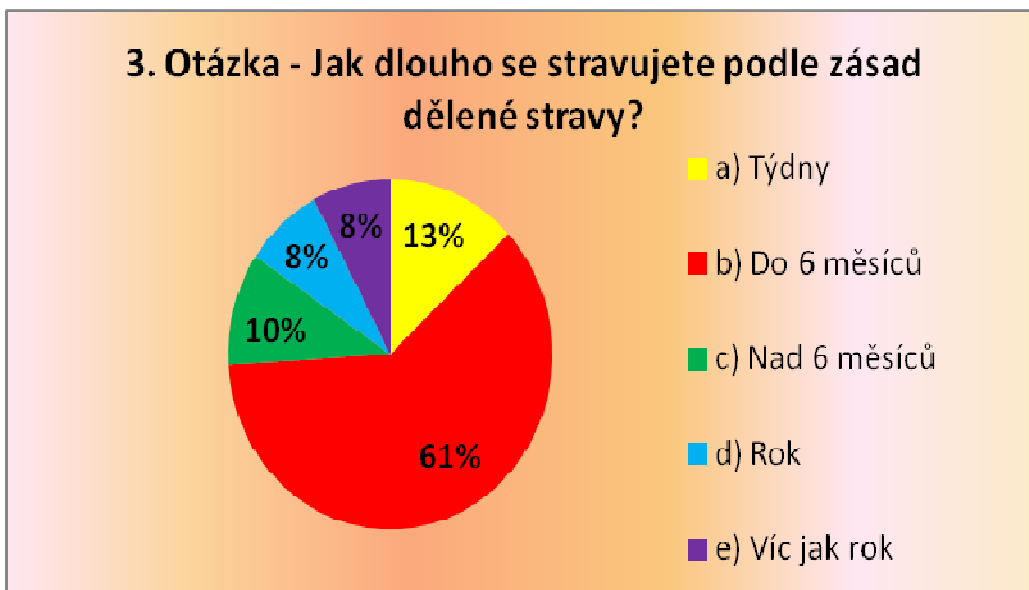


Graf 1 – 1. Otázka – Pohlaví respondentů

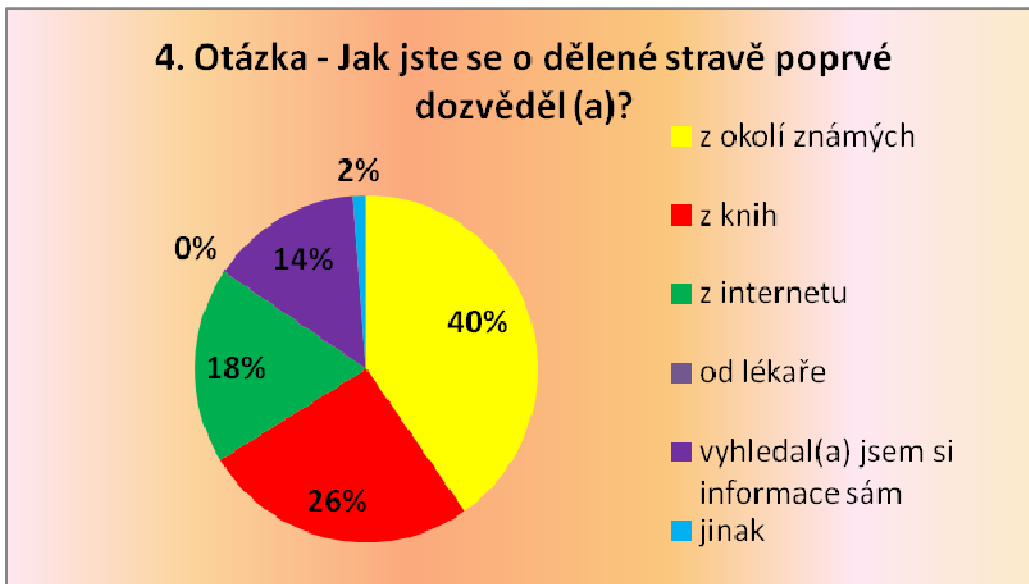


Graf 1 – 2. Otázka – Věk respondentů

Příloha č. 14 – Graf č. 3 – 4



Graf 3 – 3- Otázka – Jak dlouho se stravujete podle zásad dělené stravy?

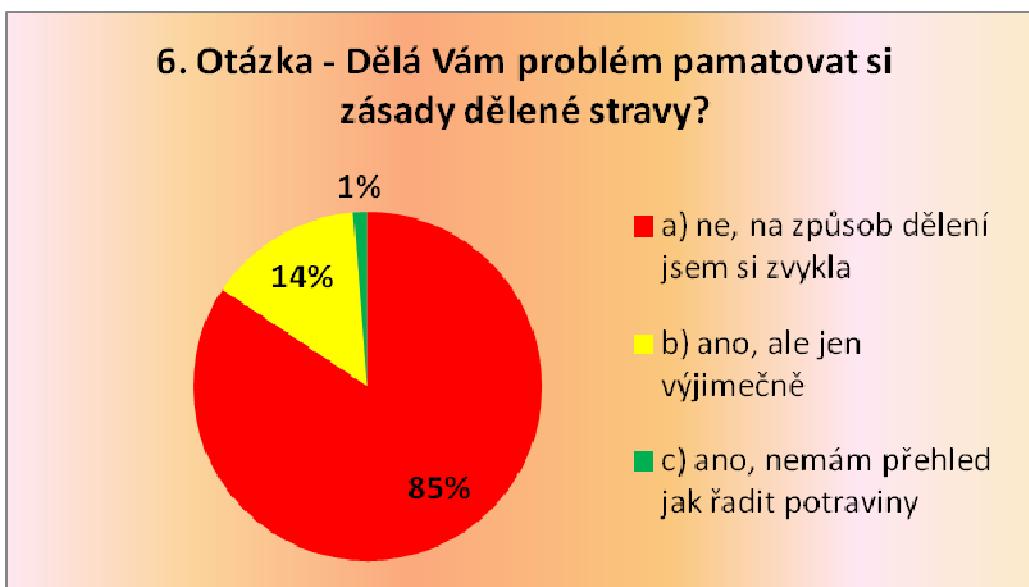


Graf 4 – 4. Otázka – Jak jste o dělené stravě poprvé dozvěděl(a)?

Příloha č. 15 – Graf č. 5 – 6

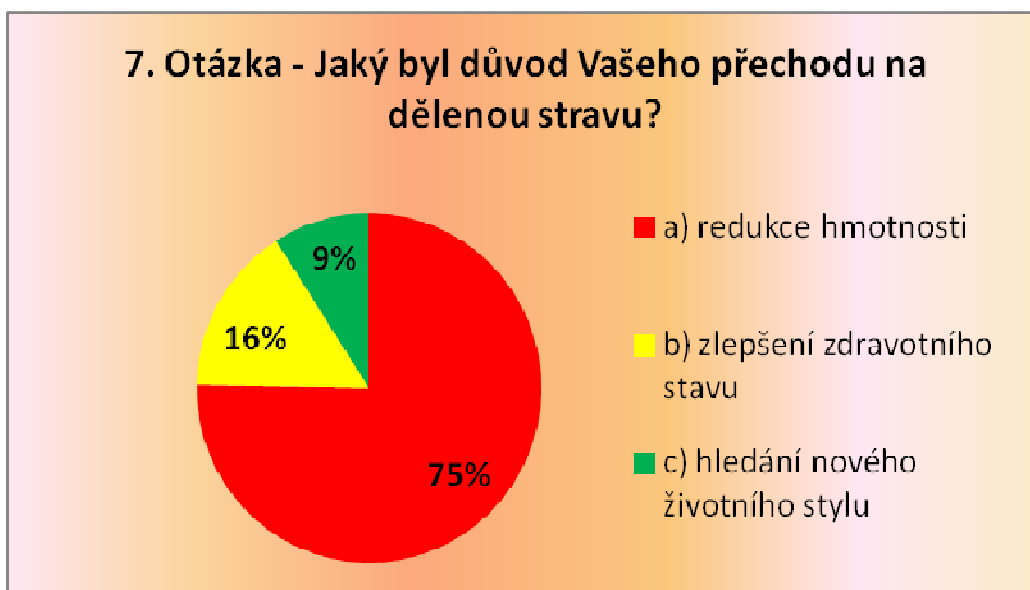


Graf 5 – 5. Otázka – Dodržujete zásady dělné stravy v každé situaci?

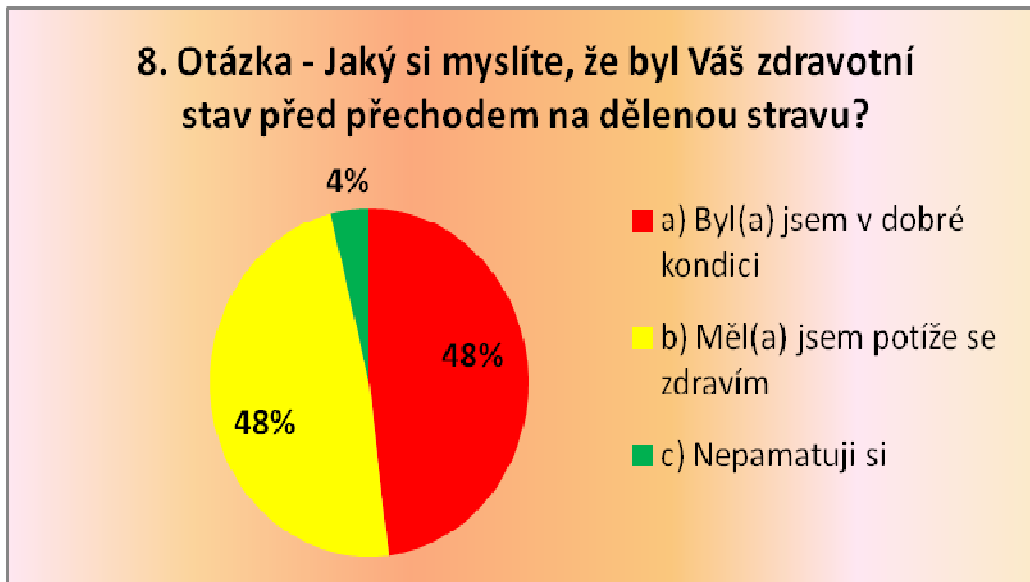


Graf 6 – 6. Otázka – Dělá vám problém pamatovat si zásady dělené stravy?

Příloha č. 16 – Graf č. 7 – 8

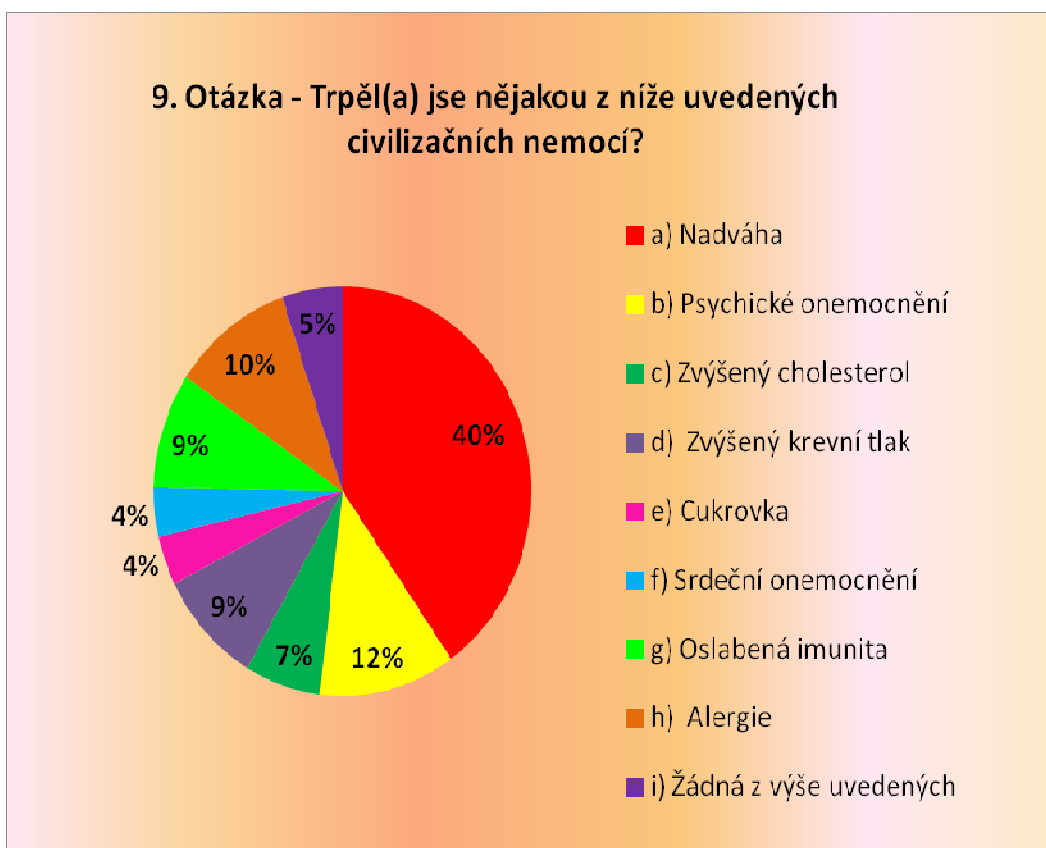


Graf 7 – 7. Otázka – Jaký byl důvod Vaše přechodu na dělenou stravu?

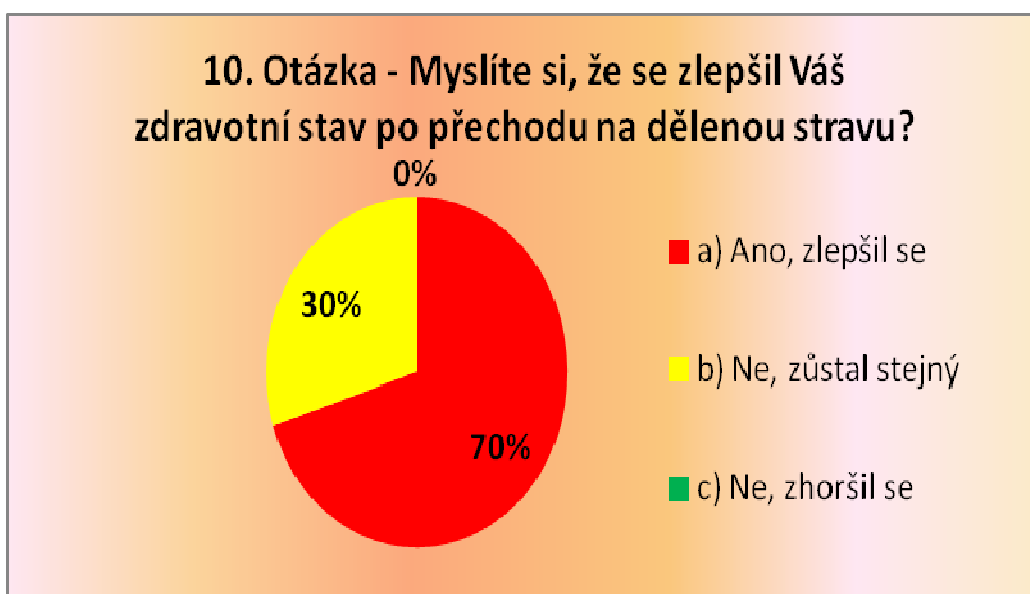


Graf 8 - 8. Otázka – Jaký si myslíte, že byl Váš zdravotní stav před přechodem na dělenou stravu?

Příloha č. 17 – Graf č. 9 – 10



Graf 9 – 9. Otázka – Trpěl(a) jste nějakou z níže uvedených civilizačních nemocí?

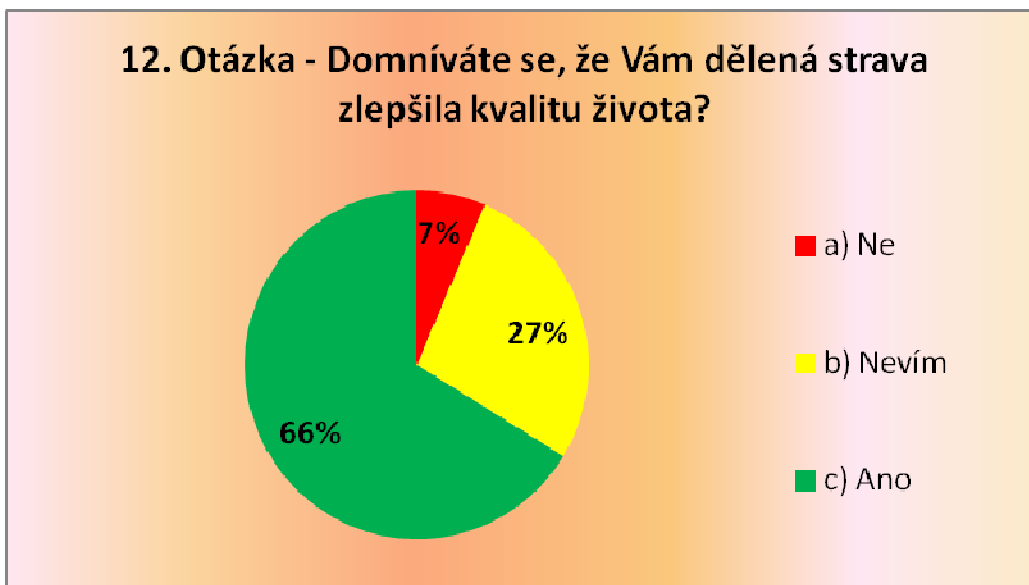


Graf 10 – 10. Otázka – Myslíte si, že se zlepšil Váš zdravotní stav po přechodu na dělenou stravu?

Příloha č. 18 – Graf č. 11 – 12

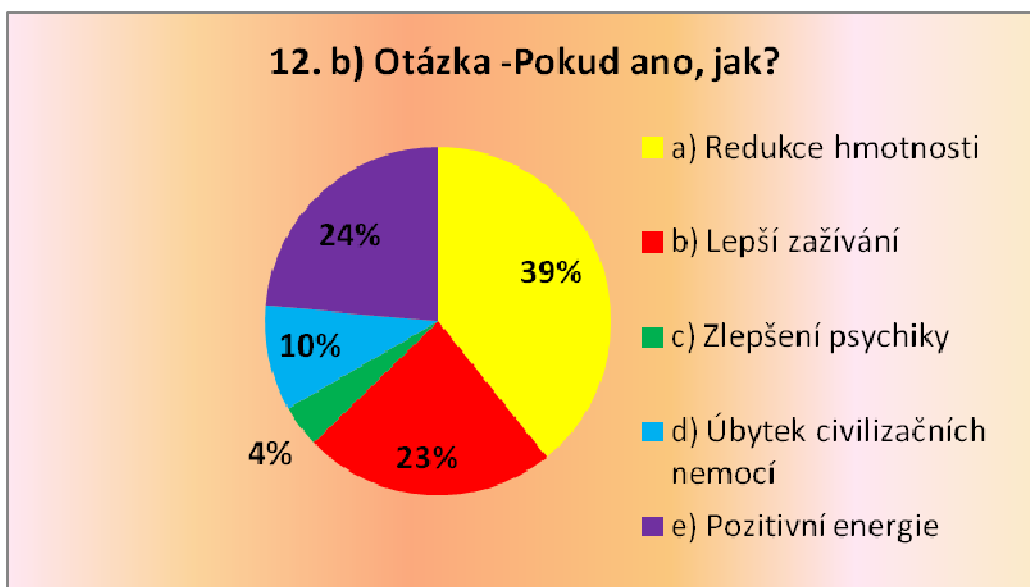


Graf 11 – 11. Otázka – Myslíte si, že se změna stravování dělenou stravou, odrazila příznivě na Vaší psychice?

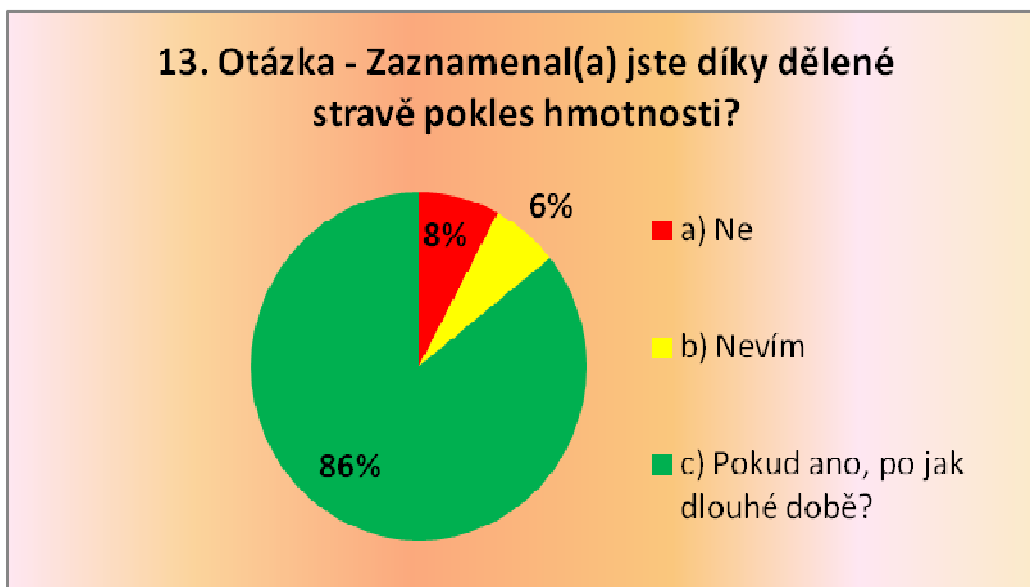


Graf 12 – 12. Otázka – Domníváte se, že Vám dělená strava zlepšila kvalita života?

Příloha č. 19 – Graf č. 12b) – 13

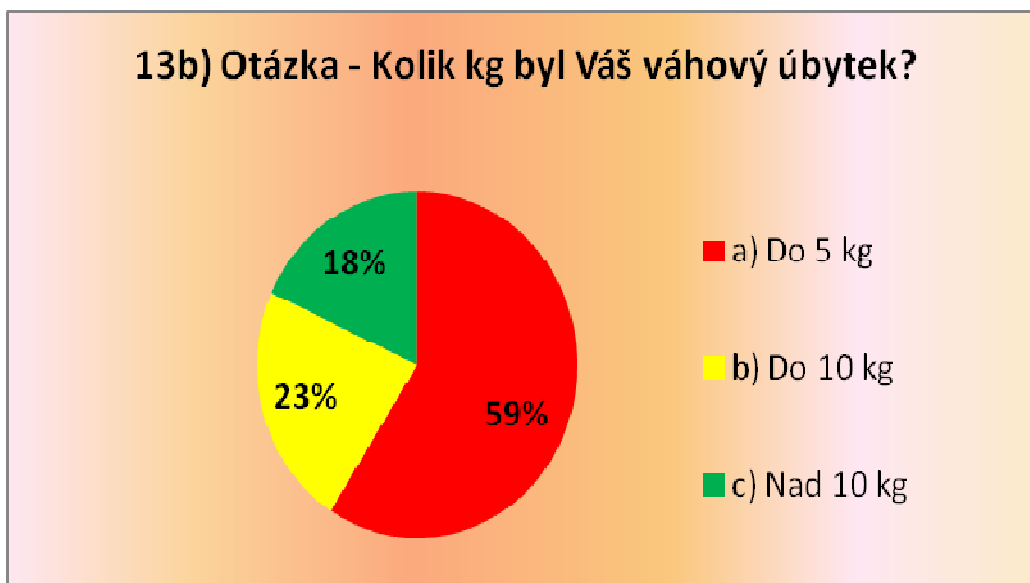


Graf 12b) – Otázka 12b) – Pokud ano, jak?

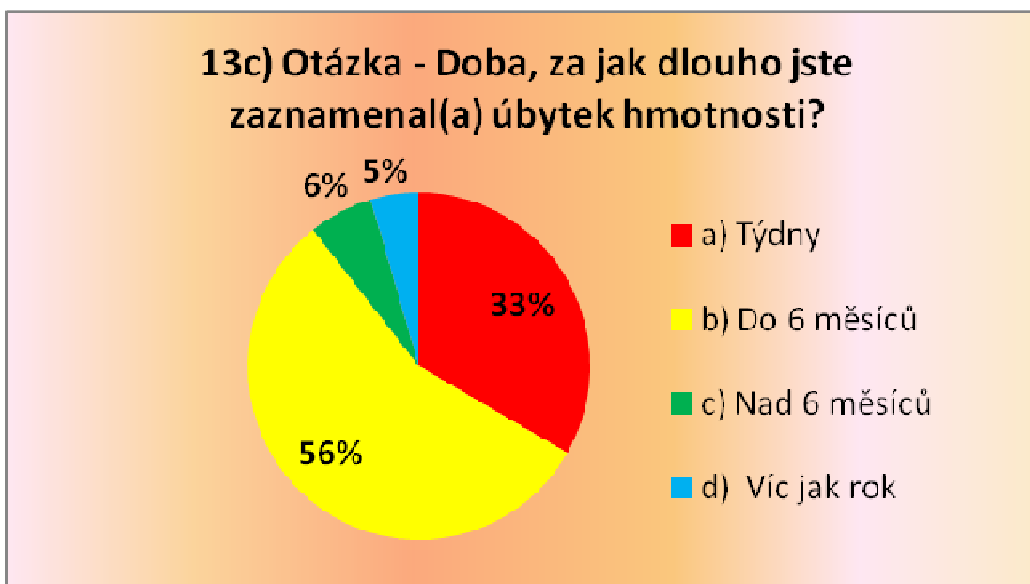


Graf 13 – 13. Otázka – Zaznamenal(a) jste díky dělené stravě pokles hmotnosti?

Příloha č. 20 – Graf č. 13b) – 13c)

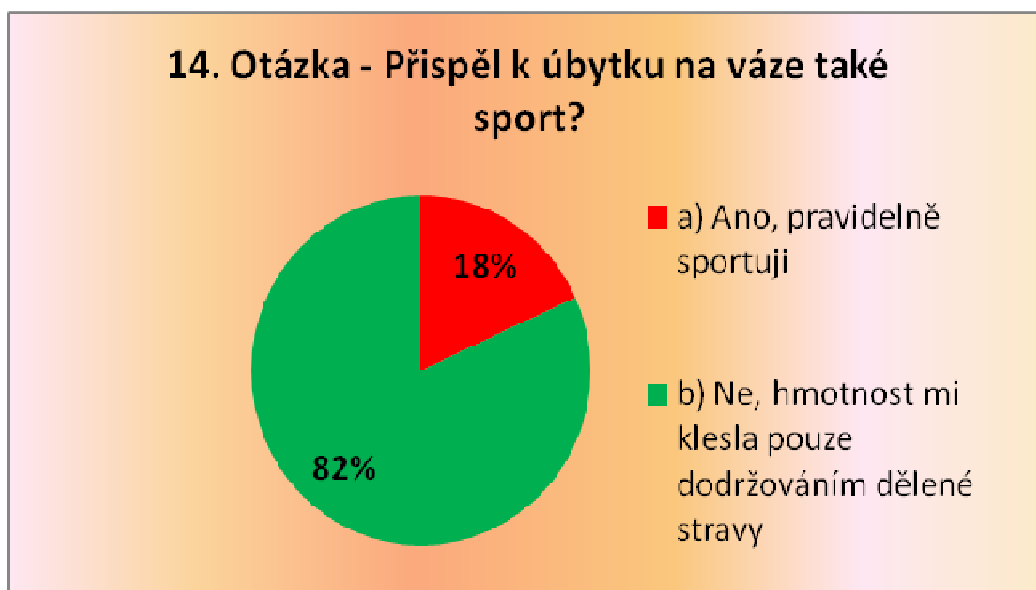


Graf 13b) – Otázka 13b) – Kolik kg byl Váš váhový úbytek?



Graf 13c) – Otázka 13c) – Doba, za jak dlouho jste zaznamenal(a) úbytek hmotnosti?

Příloha č. 21 – Graf č. 14) – 15)

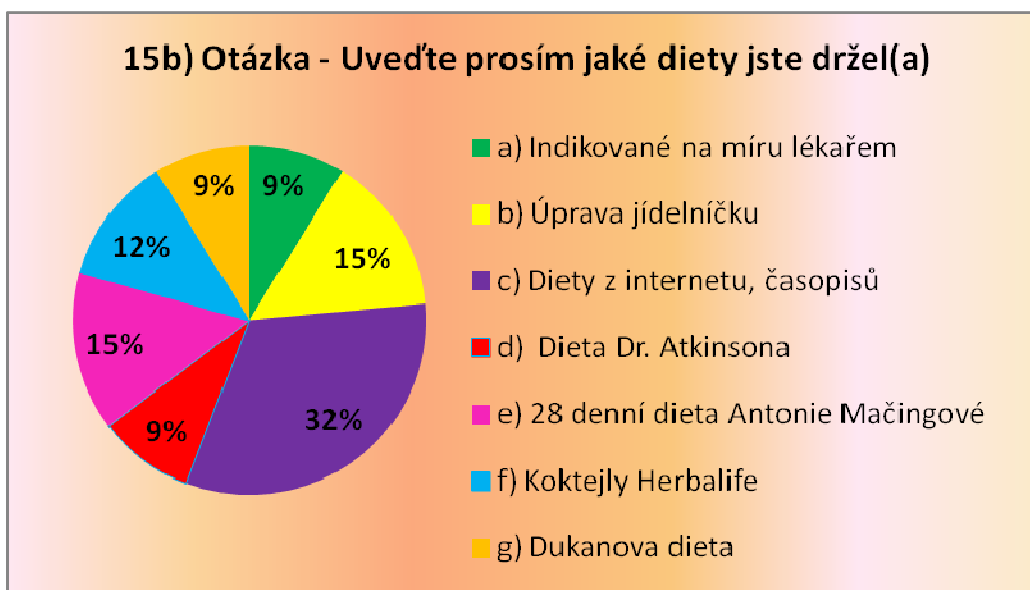


Graf 14 – Otázka č. 14 – Přispěl k úbytku na váze také sport?

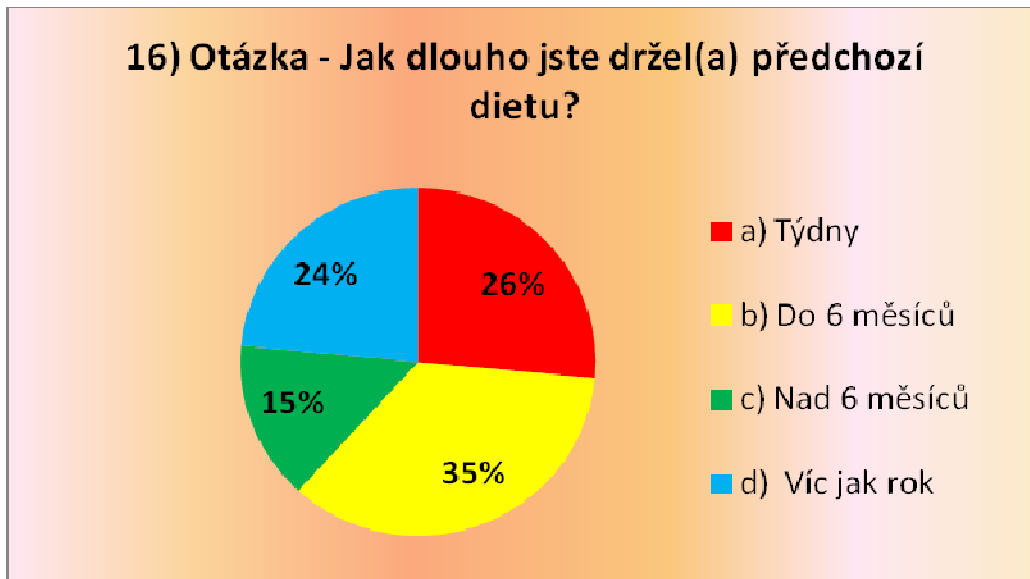


Graf 15 – Otázka č. 15 – Držel(a) jste před dělenou stravou jiné redukční diety?

Příloha č. 22 – Graf č. 15b) – 16

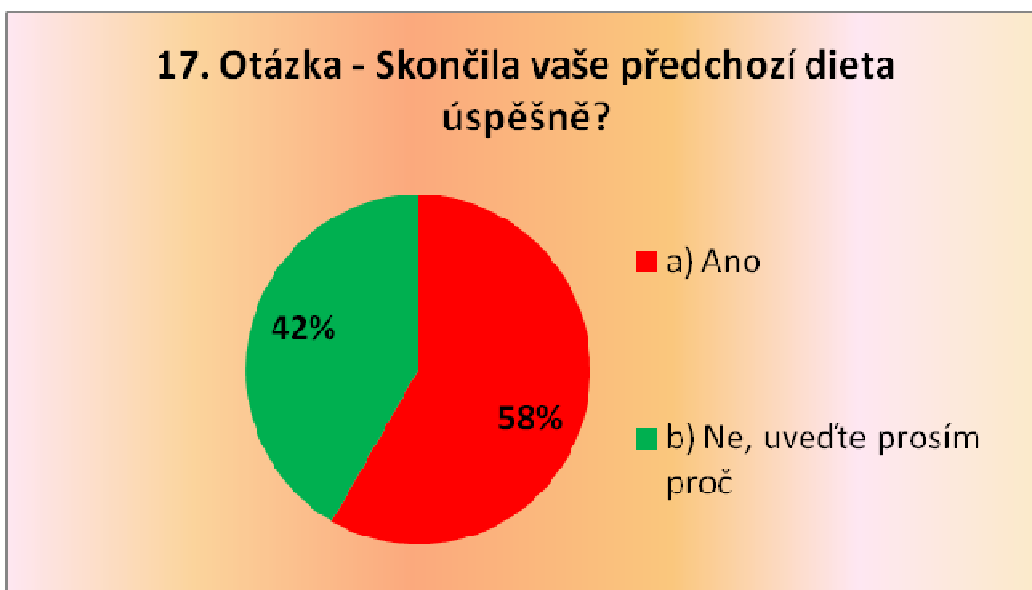


Graf 15b) – Otázka č. 15b) – Uvedte prosím jaké diety jste držel(a)

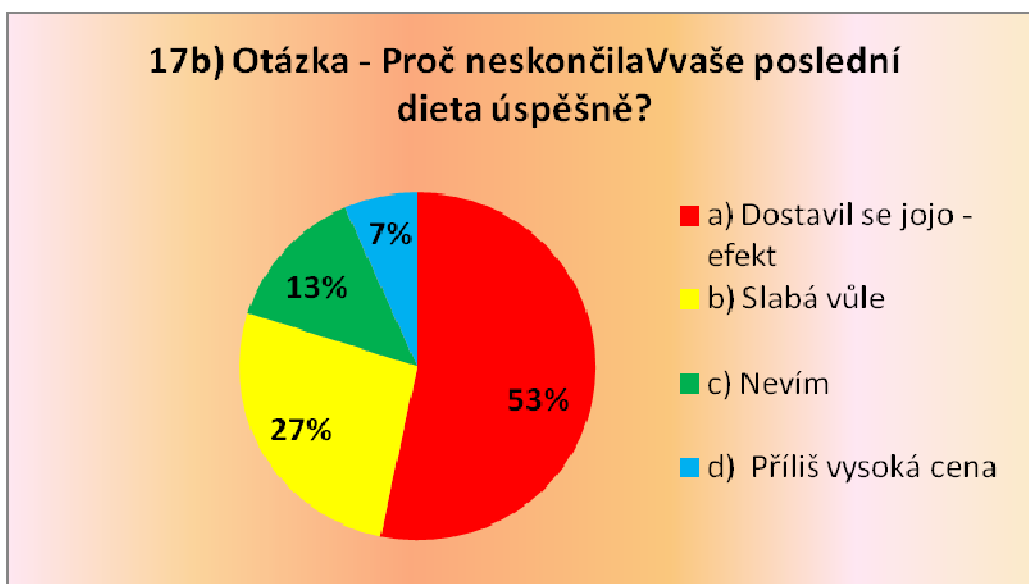


Graf 16 – Otázka č. 16 – Jak dlouho jste držel(a) předchozí dietu?

Příloha č. 23 – Graf č. 17 – 17b)



Graf 17 – Otázka č. 17 - Skončila vaše předchozí dieta úspěšně?

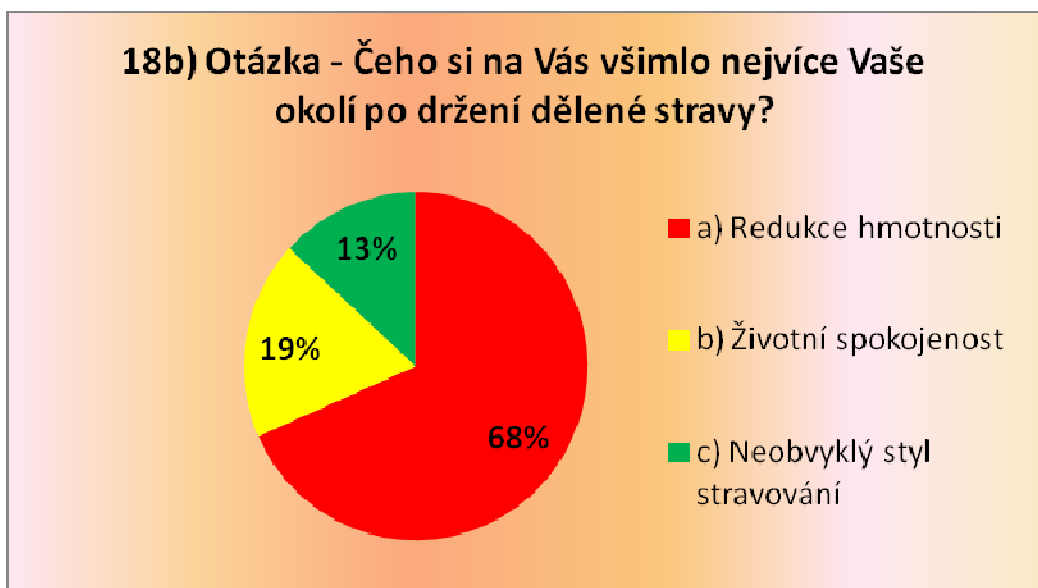


Graf 17b) – Otázka č. 17b) – Proč neskončila Vaše poslední dieta úspěšně?

Příloha č. 24 – Graf č. 18 – 18b)

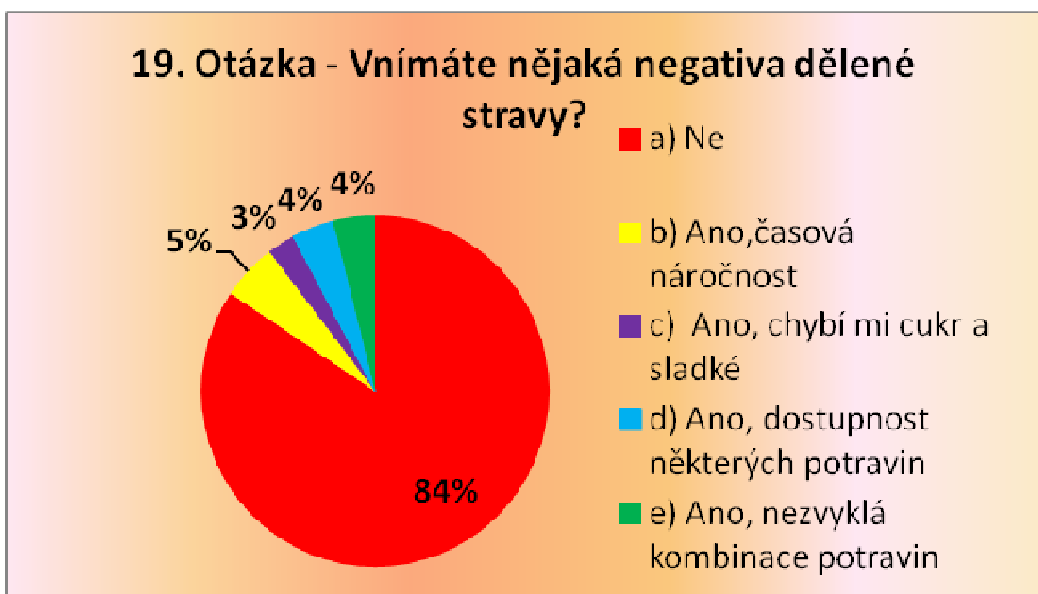


Graf 18 – Otázka č. 18 – Zaznamenalo na Vás Vaše okolí změnu po přechodu na dělenou stravu?

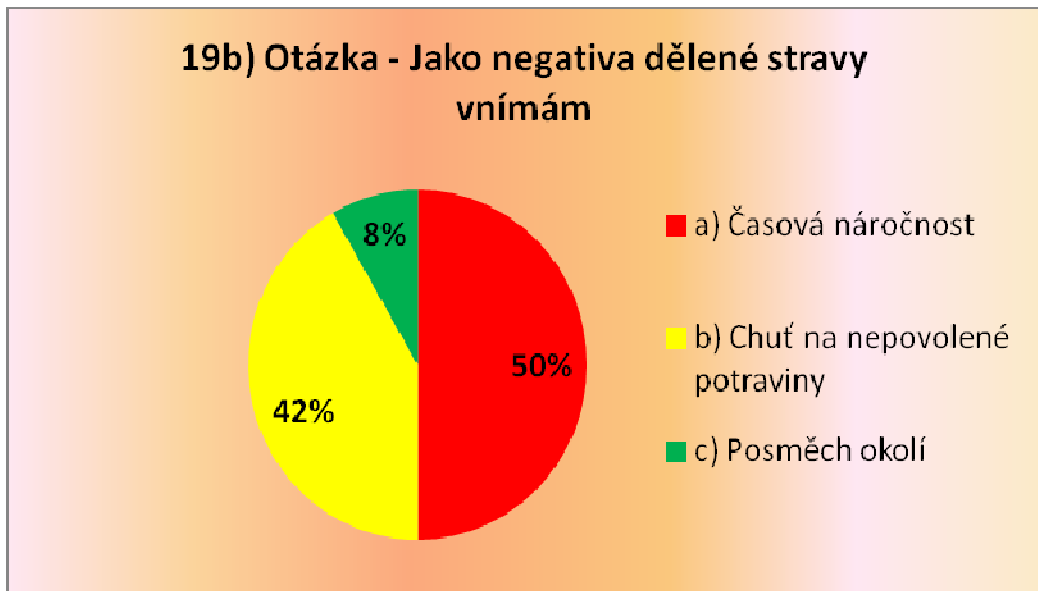


Graf 18b) – Otázka č. 18b) – Čeho si na Vás všimlo nejvíce Vaše okolí po držení dělené stravy?

Příloha č. 25 – Graf č. 19 – 19b)

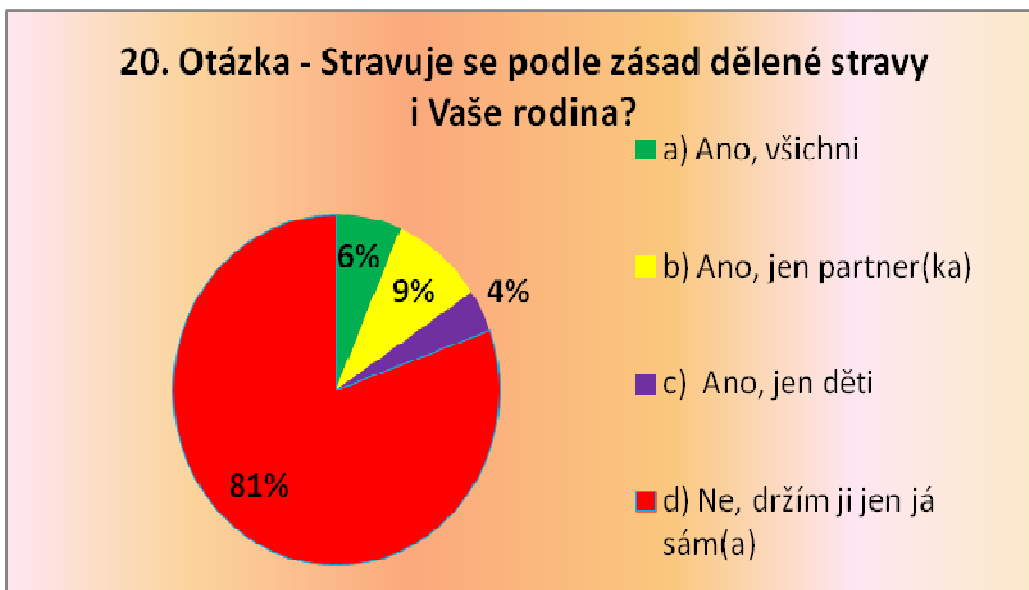


Graf 19 – Otázka č. 19 – Vnímáte nějaká negativa dělené stravy?

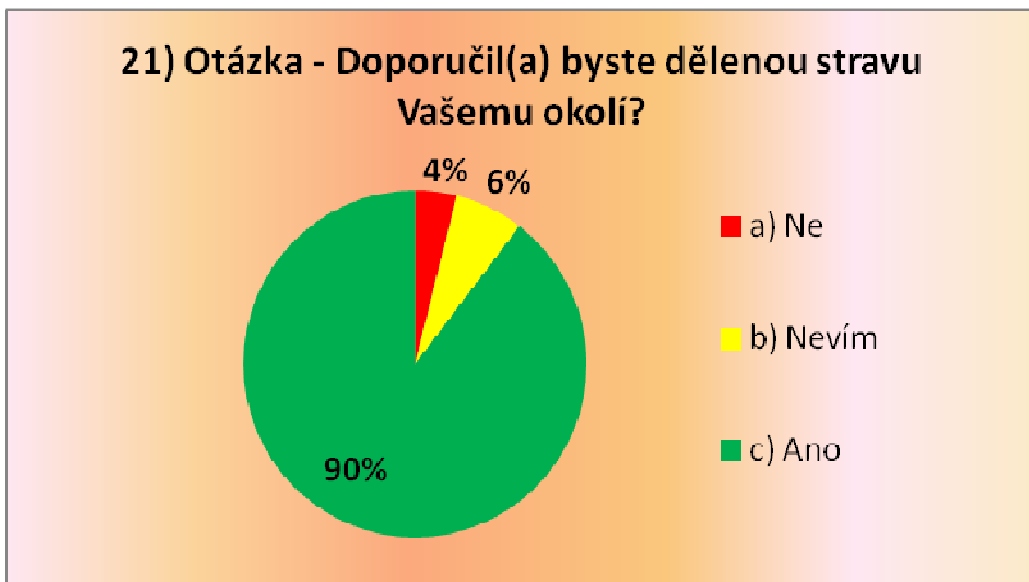


Graf 19b) – Otázka č. 19b) – Jako negativa dělené stravy vnímám

Příloha č. 26 – Graf č. 20 – 21

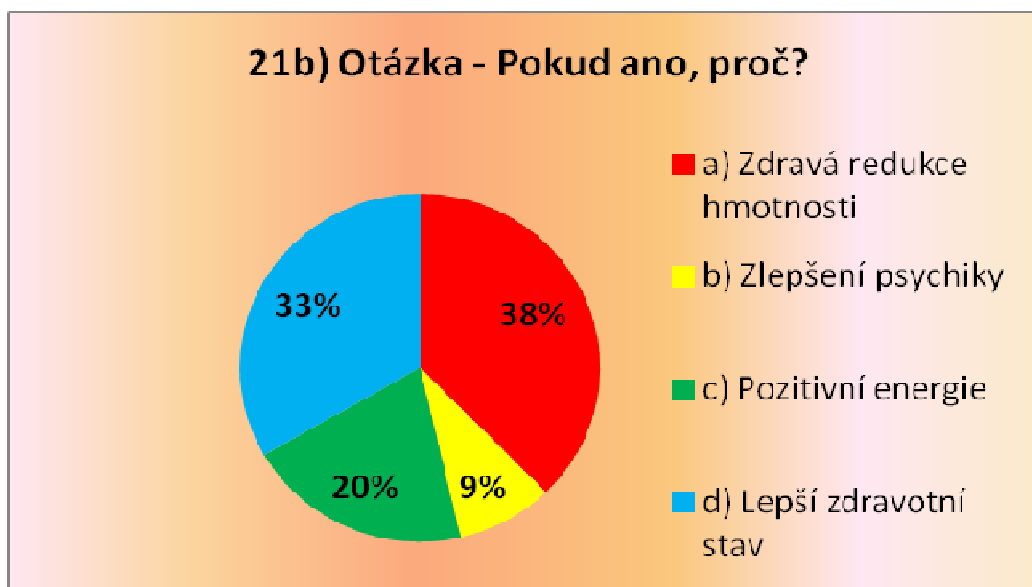


Graf 20 – Otázka č. 20 – Stravujete se podle zásad dělené stravy i Vaše rodina?



Graf 21 – Otázka č. 21 – Doporučil(a) byste dělenou stravu Vašemu okolí?

Příloha č. 26 – Graf č. 21b)



Graf 21b) – Otázka č. 21 – Pokud ano, proč?

