

Pardubice
DIETNÍ VÝŽIVA 2016

RAW DIETA ANEB JE ZDRAVÁ SYROVÁ STRAVA?

Bc. Daniela Hanušková

Mgr. Jana Spáčilová



Ústav ochrany a podpory zdraví, LF MU Brno

Alternativní výživový směr

- „syrová strava“ **x** „živá strava“
- potraviny výhradně rostlinného původu
 - historický vývoj paralelně s vegetariánstvím a veganstvím
- konzumace potravin živočišného původu (v syrovém stavu) je ojedinělá a významně riziková
- tepelná úprava nepřekračující 40,6 – 47,7 °C
- šetrné sušení, namáčení, klíčení, mixování, odšťavňování, krájení, strouhání a mletí

Tepelná úprava pokrmů

změny žádoucí

- zvýšení hygienické jakosti
- rozklad antinutričních a toxických látek
- zvýšení stravitelnosti a využitelnosti živin
- zlepšení sensorických vlastností

- význam teplého pokrmu

změny nežádoucí

- látky toxické
- snížení stravitelnosti a zhoršení využitelnosti živin až jejich úplná ztráta
- nežádoucí změna sensorických vlastností

Raw food a potraviny rostlinného původu

- **obiloviny** – nižší stravitelnost a využitelnost bílkovin, škrobu; zátěž chrupu a trávicího traktu
- **ovoce a zelenina** – přirozený obsah vitaminů a dalších bioaktivních látek **x** goitrogeny, solanin, lykopen, karotenoidy
- **luštěniny** – přírodní antinutriční a toxické látky (inhibitory proteáz, goitrogeny, lektiny, taniny, fytáty); nižší biodostupnost bílkovin; růst plísní
- **ořechy a olejnatá semena** – mykotoxiny

Raw food a potraviny živočišného původu

- **mléko** – *Clostridium jejuni*, *Staphylococcus aureus*, *Salmonella spp.*, *L. monocytogenes*, *E. coli*, *Mycobacterium*
- **maso** – dobrá stravitelnost bílkovin **x** mikrobiální kontaminace, výskyt parazitů
- **ryby** – *Pseudomonas spp.*, *Proteus spp.* a *Escherichia spp.*, přirozeně se vyskytující toxické látky
- **vejce** – vyšší výživová hodnota **x** nižší stravitelnost, nízká biodostupnost biotinu, mikrobiální kontaminace

RAW FOOD PYRAMID

Cold Pressed Oils
Nutritional Yeast



MEDICINAL FOODS
EAT SPARINGLY

Herbs, Microgreens
Sea Weed, Wheat Grass



Nuts & Seeds
Flax, Hemp Seeds



PROTEINS, AMINO ACIDS
EAT MODERATELY

Sprouts & Legumes



Fruits & Vegetables



FOUNDATION FOODS
EAT GENEROUSLY

Leafy Greens



Zdravotní aspekty raw food

pozitivní

- vyšší příjem vlákniny, nižší příjem nasycených tuků (x kokosový tuk)
 - nižší výskyt KVO, nádorové onemocnění tlustého střeva, obezity, DM2
- optimální hodnoty krevního tlaku
- nižší výskyt nadváhy a obezity
- více pohybové aktivity
- nekuřáctví, abstinence

negativní

- alimentární onemocnění
- nutriční deficiency!
- podváha
- porucha menstruačního cyklu, amenorea, poruchy plodnosti
- osteoporóza
- vyšší příjem vlákniny → horší využitelnost některých živin

Hodnocení nutričního rizika

- výživová negramotnost a omezená pestrost stravy
- reálné riziko nedostatku:
 - energie
 - plnohodnotných bílkovin
 - omega-3 MK - EPA, DHA
 - konverze ALA na EPA u mužů kolísá mezi 0,3-8 %, u žen až k 21 %; přeměna na DHA je u mužů nižší než 4 %, u žen přibližně 9 %
 - vitaminů D a B₁₂
 - Ca, Fe (hemové), I

RAW FOOD PRAKTICKY

- **3 kazuistiky** (1 muž, 2 ženy; 90-100 % podíl syrové stravy, všichni užívají DS zn. Herbalife, všichni normální tělesná hmotnost)
- **cíl práce** = hodnocení stravovacího režimu a kvality stravování konzumentů raw food
- **metodika:**
 - osobní rozhovor (anamnéza); 7-denní formulář pro záznam stravy
 - nutriční software Alimenta (verze 4.3e), tabulky výživových hodnot užívaných doplňků stravy
 - **průměrné hodnoty získané** x **hodnoty referenční** (DACH)

24-hod recall (žena)

- **snídaně** (8 hod): 400 ml mandlového mléka, banán, hrst lískových ořechů, 2 mandarinky
- **přesnídávka** (11 hod.): 1 ks ovoce
- **oběd** (13:30): salát (ledový salát, pekingské zelí, ředkvičky, okurka, papriky, cuketa)
- **svačina** (15:30): hrst nesolených arašídů, brokolicová polévka (cca 300 ml; avokádo, naklíčená čočka, brokolice)
- **večeře** (18:30): banán, hrst vlašských ořechů, lžíce strouhaného kokosu, jablečné pyré

24-hod recall (žena)

- **snídaně** (8:30; 9 hod): koktejl zn. Herbalife; banán, hrst mandlí, med, 2 lžice mascarpone, kakao, ovesné vločky (zařazuje velmi příležitostně)
- **přesnídávka** (11 hod.): sušené meruňky
- **oběd** (14 hod): složením podobné snídani
- **svačina**: nic
- **večeře** (20 hod): mísa zeleniny, semínkové kreky, avokádová pomazánka

24-hod recall (muž)

- **snídaně** (8 hod): 2 ks pomeranče, 2 řapíky celeru, bezlepkový koktejl zn. Herbalife, sušené datle, strouhaný kokos, špenát, polníček
- **přesnídávka** (10 hod.): 4 banány, 30 – 40 g máku
- **oběd** (13 hod): banán
- **svačina** (16 hod): banán
- **večeře** (19 hod): brokolicová polévka (studená – avokádo, naklíčená čočka, brokolice)

Nutriční diagnózy - shrnutí

- nerovnováha v příjmu SAFA, MUFA, PUFA
- nadměrný příjem SAFA v jednom případě (kokosový tuk)
- nadměrný příjem vlákniny (95 g, 68 g, 55 g)
- nedostatečný příjem vitaminů B₁₂ a D
- nedostatečný příjem vápníku významně v jednom případě (DDD 81 %, 94 %, 125 %)
- nadměrný příjem železa (DDD 171 %, 395 %, 262 %)
x nehemové železo
- nadměrný příjem vitaminu A, resp. beta karotenu
x omezená využitelnost
- **limitace: absence biochemického vyšetření**

Raw food...ZÁVĚREM

- způsob stravování, prostřednictvím kterého **nelze zajistit v potřebné míře přívod všech esenciálních živin**
- skupina jedinců se specifickými názory na výživu
- rozhodně **nelze doporučit pro rizikové skupiny obyvatelstva**, které mají specifické nároky na výživu
 - děti a adolescenti v období růstu
 - těhotné a kojící ženy
 - senioři
 - nemocní lidé
- žádoucí zvýšit konzumaci syrového ovoce a zeleniny
- při tepelné úpravě dbát na zamezení ztrát živin a vznik toxických látek

DĚKUJI ZA POZORNOST

