



Výživa má veľkú moc

Problémy s trávením, bolesti žalúdka, málo energie? Možno stačí zmeniť jedálniček. Nenechajte sa odradiť tvrdením, že zdravé stravovanie stojí veľa peňazí a vyžaduje veľa času. Ide to aj jednoduchšie. Viac s výživovou poradkyňou Silviou Tylš, ktorá búra viaceré mýty a dokazuje, že správnej výžive sa môže naučiť každý. Stačí len chcieť. A poznať pár zásad.

Kto je?

Silvia TYLŠ (40)

Výživová poradkyňa, zakladateľka a lektorka projektu Silvia Tylš – Zdravé rodičovstvo. Absolvovala štúdium výživy a prírodných foriem harmonizácie tela a pomocou zmeny vlastného jedálnička sa jej podarilo zbaviť dlhoročných zdravotných ťažkostí. Svoju špecializáciu rozšírila ďalej na problematiku výživy detí a výživy počas tehotenstva a dojčenia. Dnes poskytuje poradenstvo v oblasti výživy, psychosomatiky, tehotenstva, materstva a harmonizácií tela.



pretože si hneď za tým predstavia bionálepku. Zdravé stravovanie však nemusí byť nevyhnutne bio. Zároveň sa často domnievajú, že zdravé varenie je časovo náročné, no v skutočnosti vedia byť zdravé recepty až prekvapivo jednoduché a rýchle, nie je nutné kombinovať veľmi veľa surovín. Ďalší častý mýtus je, že ľudia si myslia, že čím viac zdravých potravín skombinujú v jednom pokrme, tým lepšie pre ich telo. Často práve vzájomná kombinácia neguje pozitívny účinok niektorej potraviny, takže dôležité je naozaj zamerať sa tak na pestrosť, ale zároveň aj na jednoduchosť pokrmov, pretože nepotrebujeme, aby sme v jednom jedle mali úplne všetky zložky potravy (aj keď, samozrejme, potrebujeme, aby sme tam mali kľúčové makroživiny v správnych pomeroch). Tu platí, že naozaj menej je niekedy viac. Tak v prípade dospelých, ako aj v prípade detskej výživy.

Vo svete sú výživoví špecialisti bežnou súčasťou zdravotného systému, ktorý spolupracuje s lekármi. U nás ich však väčšinou oslovujeme, až keď potrebujeme riešiť nejaký problém. Je to tak?

Ja som sa v rámci praxe zatiaľ nestrela s tým, že by ku mne prišiel niekto dospelý v rámci prevencie zdravia. Verím, že takí ľudia sú, ale je ich naozaj veľmi málo. A pritom práve prevencia aj z hľadiska zdravého stravovania a vhodne zostaveného jedálnička môže pomôcť predísť rôznym zdravotným ťažkostiam. Pretože my si naozaj veľakrát neuvedomujeme, akú silu a dôležitosť má práve to, čo máme na tanieri. Zvykli sme si, že je v poriadku, ak nás po niečom bolí žalúdok alebo nás páli záha a riešime to rôznymi umelými prípravkami či liečivami, aby sme to zvrátili. Pritom kľúč je vo veľkej miere v našom jedálničku, pretože

Ohľadom vhodného stravovania zažívame veľký informačný šum. V online priestore je veľké množstvo protichodných informácií alebo si ľudia informácie často nesprávne interpretujú. Ako to vnímate?

Rovnako to vnímam aj ja, na internete bežne vidím veľmi veľa protichodných informácií. Rozumiem preto, že ľudia môžu mať zmätok a chcú sa v tomto zorientovať. V dnešnej dobe je boom alternatívnych výživových smerov naozaj veľký, pričom jedni hovoria o výhodách vegánstva, iní naopak o výhodách nízkosacharidovej stravy, ktorá je postavená primárne na tukoch, zelenine a bielkovinách. Pre človeka je však dôležité, aby si našiel stravovanie, pri ktorom sa naozaj bude cítiť dobre a aby sa v ideálnom prípade naozaj opieral o odborné zdroje informácií. Alebo aby vyhledal výživového špecialistu, ktorý mu presne podľa jeho zdravotného stavu a jeho potrieb odporučí, akým spôsobom by si mal vyskladať svoj jedálniček. Vo všeobecnosti je výživa taká individuálna záležitosť,

„Zdravé stravovanie nemusí byť nevyhnutne bio.“

že nie na každého platia rovnaké pravidlá, nie každý trávi rovnako dobre tie isté skupiny potravín. Preto by mal každý v prvom rade brať ohľad na svoju individualitu, na svoje pocity a prejavy počas trávenia jednotlivých potravín. Na to sme tu my odborníci, aby sme človeku pomohli, akým spôsobom si stravu upraví alebo vyskladať tak, aby pokryla všetky potrebné živiny a zároveň nezaťažila trávenie. Aby sa človek cítil dobre, pretože príkladom dobrého jedla je energia, ktorú nám príslušné jedlo po konzumácii dodá.

Aké sú najčastejšie mýty ohľadom zdravého stravovania?

Väčšina ľudí si myslí, že zdravé stravovanie nie je chutné alebo že je príliš drahé,

každá potravina v tele pôsobí určitým smerom. Preto sa snažím zdôrazňovať, že prevencia je naozaj najdôležitejšia a najjednoduchšia. Lebo ak sa už človek dopracuje k zdravotnému problému, k intolerancii alebo k alergii, vychytávanie a sledovanie alergénov je pomerne náročná záležitosť, ktorá zaberie nielen veľa času, ale aj tvorba jedálnička je náročnejšia, ak klient už má rôzne obmedzenia, ktoré musíme zohľadňovať. Preto je dôležité minimálne pochopiť základné zásady vyváženého stravovania.

Kedy vás klienti najčastejšie vyhľadávajú?

Častým problémom, s ktorým za mnou klienti chodia, sú potravinové intolerancie, ktoré sú veľmi obmedzujúcou záležitosťou. Ľudia obvykle nevedia, ako si vyskladať jedálniček bez potravín, ktoré im robia ťažkosť. Preto ich nielen učím, ako vyskladať jedálniček bez týchto potravín, ale ako dať stravu do poriadku stav tela, kde spoločným menovateľom je väčšinou skrytý zápal. Zároveň mám skupinu žien, ktoré ma oslovujú a z ktorej sa naozaj veľmi teším. Sú to ženy, ktoré plánujú bábätko a sú si vedomé toho, aké dôležité je pripraviť svoje telo po výživovej stránke pred samotným tehotenstvom. Rovnako tak mamy, ktoré riešia prevenciu u svojich detí. No a potom ďalšia skupina žien za mnou chodí s deťmi, kde už riešime konkrétny problém, najčastejšie v podobe tráviacich, kožných ťažkostí či týkajúci sa imunity.

Ako by mal vyzerat' ideálne vyskladaný tanier jedla u ženy?

U žien sú, paradoxne, veľmi dôležité tuky. Pre funkciu ženského tela sú, samozrejme, rovnako dôležité kvalitné bielkoviny či iné makroživiny, ale na správnu funkciu hormonálneho systému potrebujeme i kvalitné tuky. Ľudia väčšinou nevedia, čo kvalitné tuky sú. Zdravý tanier u ženy by teda mal obsahovať všetky makroživiny. To znamená plnohodnotné bielkoviny, ktoré sa dajú vyskladať aj z rastlinných bielkovín, ďalej by tam mali byť kvalitné sacharidy, predovšetkým polysacharidy, medzi ktoré patrí napríklad aj zelenina, ktorá veľmi často na tanieri chýba alebo je jej málo. A následne už spomínané kvalitné tuky. Keď sa pozriem na ženský tanier, určite by mal byť farebný a mal by obsahovať dostatok pestrofarebnej zeleniny. Pekným príkladom

jedla je napríklad zeleninový šalát, ktorý bude obsahovať bielkovinu buď v podobe mäsa, vajíčka, tempehu alebo strukoviny, ako aj nejakú sacharidovú zložku v podobe kvalitnej obilniny. Z obilnín to môže byť napr. quinoa, pohánka alebo aj celozrnná bageta. Šalát treba zároveň doplniť kvalitným olejom, napríklad olivovým. Čo by sme naopak mali vyradiť z jedálnička alebo výraznejšie obmedziť sú rafinované tuky, ktoré sa nachádzajú vo vysmázaných pokrmoch a produktoch rýchleho občerstvenia.

„Ženy na správnu funkciu hormonálneho systému potrebujú i kvalitné tuky.“

Radíte teda vôbec jedlo nevysmázať alebo také nekonzumovať?

Ak si vysmážame doma – príležitostne, na kvalitnom tuku a ideálne zeleninu, tak sa toho netreba až tak báť, ale keď ideme do reštauračných zariadení, tam ide väčšinou o opakované smaženie na tom istom tuku, o škodlivé transtuky. Tieto sa zároveň nachádzajú aj v cukrovinkách, ktoré obsahujú aj jednoduché cukry, ktoré v dôsledku vysokého glykemického indexu aktívne zamestnávajú náš pankreas, podporujú ukladanie tuku a výkyvy nálad. Keď už máme chuť na sladké, namiesto takýchto jednoduchých cukrov je lepšie zaradiť ovocie alebo si dať namiesto mliečnej čokolády čokoládu horkú. Vždy je možné sladké chute, keď ich máme, uspokojiť aj iným spôsobom. Ak si však raz začas dám aj hamburger, nič to, dôležité je stravu vyvažovať z dlhodobého hľadiska. A vždy, keď si niečo takéto doprajeme, ideálne je dať si k tomu veľa zeleniny, ktorá pomáha vyrovnať acidobázickú rovnovahu v organizme a pomáha telu dobre tráviť.

Má radikálne vyradovanie potravín z jedálnička význam? Ako pri zavádzaní zmien v stravovaní ideálne postupovať?

Radikálne vyradenie potravín má zmysel v prípade intolerancie alebo alergie na danú potravinu, pretože ak ju nevyradíme, v tele môže prebiehať zápal, ktorý je ešte znásobený dráždením cez tento alergén. Vtedy je naozaj dôležité danú potravinu z jedálnička vyradiť, ale u zdravého človeka nie som zástancom radikálnych zmien. Keď zavádzame zmeny v jedálničku, aby boli trvalo udržateľné, je dobré robiť zmeny opatrne a postupne. Ak sme naučení na určitý spôsob stravovania a radikálne ho zmeníme, môžeme sa zrazu cítiť neuspokojení. Vyhodí nás to z konceptu, pretože fyziológia trávenia je veľmi ovplyvnená aj našou psychikou. Preto je ideálne zavádzať zmeny naozaj postupne a už keď máme určitú zmenu pekne adaptovanú, prejsť na ďalšiu. Mnohí ľudia fungujú tak, že zo dňa na deň s niečím seknú, ale v čase ich to niekde dobehne. Rýchlo sa namotivujú, nadchnú, vydržia tak pár týždňov a potom pomalinky alebo aj rýchlo skočia naspäť. Mnohí tiež, keď začnú jesť viac vlákniny, môžu mať napríklad problém s vyprázdňovaním, lebo telo na ňu nebolo zvyknuté. Preto je naozaj lepšie konzultovať zmenu s odborníkom a nové potraviny zavádzať pomaly. Alebo keď sú reakcie na takéto nové potraviny v podobe zmeny trávenia, postup taktiež prekonzultovať. Každá, aj malá zmena je však pozitívna a veľmi dôležitá je, aby si ľudia nič nevyčítali. Lepšie je dať si určitú víziu alebo ju nazvať cestou ku kvalitnejšiemu stravovaniu a za každý, hoci aj malý prejdený krok sa pochváliť.

Sú potraviny, ktoré neprávom opomíname a bolo by dobré ich konzumovať viac?

Veľkým deficitom pri stravovaní sú podľa mňa ryby. Ryby sú pomerne kontroverzná téma, pretože morské ryby môžu obsahovať ťažké kovy, prípadne hormóny alebo antibiotiká. Záleží, či ide o voľný lov, alebo nejaký chov. Rozumiem, že ľudia sa môžu rýb z uvedeného dôvodu báť, ale určite by som ich z jedálničku nevyraďovala. Treba sa zamerať na kvalitné zdroje rýb, čiže biochov alebo voľný lov, alebo sa zamerať na menšie ryby, ktoré potenciálne obsahujú menej záťažových látok a zároveň sa oprieť aj o naše slovenské ryby. Taký sumček africký je výborná ryba, ktorá je citlivá na chov a väčšinou je chovaná v čistých

vodách. Ryby sú veľmi dôležité práve pre kvalitné bielkoviny, ktoré sú ľahšie stráviteľné ako bežné mäso. Tu sa dostávame k ďalšej skupine potravín a to sú zdravé tuky. Sú to nielen oleje ako konopný, tekvicový či olivový olej (ako úžasný zdroj polyfenolov), ktoré sú protizápalové, ale mám na mysli aj tuky v podobe orechov a semiačok. Keď analyzujem jedálničky, tak väčšinou naozaj v jedálničku ľudí, ktorí majú aj tráviace ťažkosti, chýbajú práve orechy, semiačka. Avšak aj tu platí, že človek musí vedieť, ako si ich pripraviť a tiež to netreba preháňať s ich množstvom. Živočíšnych produktov sa konzumuje v dnešnej dobe veľmi veľa, prekrmujeme sa nimi, preto by sme mali viac dbať na rastlinnú stravu. Ľudia napríklad konzumujú strukoviny, ale veľakrát ich jedia len v polievke, často so smotanou, čo vôbec nie je vhodné. Strukovina by naozaj mala byť radšej kombinovaná so zeleninou. Málo sa robia napríklad rôzne strukovinové karbonátky, nátierky či prívarky. Ak si ich ľudia pripravujú, dajú si ich opäť so smotanou či fašírkou. Ak to mám zhrnúť, určite je vhodné viac zaraďovať kvalitné ryby, tuky v podobe kvalitných olejov, orechov či semiačok, strukoviny a zeleninu vo všeobecnosti.

My ženy máme rady sladké chute. Existuje niečo ako primeraná dávka cukru?

Telo v zásade pre svoje fungovanie potrebuje sacharidy, pričom často panuje mylné presvedčenie, že náš mozog na fungovanie potrebuje jednoduché cukry. Je pravda, že mozog potrebuje glukózu, ale naše telo je úžasné v tom, že si glukózu dokáže naštiepiť aj z polysacharidov a dokonca si ju vie vyrobiť aj bez nich. V zásade aj keby sme žili bez cukru, urobili by sme dobre pre telo, ale možno by sme neurobili dobre pre našu psychiku. Treba to vnímať komplexne. To znamená, že keď mám kvalitné sacharidy, zeleninové jedlá a aj bielkoviny, pokojne si môžem dať aj dezert, no nemalo by to byť o tom, že som celý deň na nejakých sladkých tyčinkách. Nedá sa presne povedať, koľko cukru je ešte fajn. Vždy treba hodnotiť potraviny z hľadiska zloženia. Často si totiž kúpime zdravú tyčinku v domnienke, že je zdravá a následne zistíme, že 50 % z nej sú cukry. Vo väčšine prípadov je to práve fruktóza, ktorá má veľmi negatívny vplyv na naše zdravie. Podstatne horší ako klasický biely

cukor. Nemám na mysli prirodzenú fruktózu v podobe konzumácie ovocia, ale formy fruktózy, napríklad v podobe kukuričného či iného sirupu v cukrovinkách. Koncentrovaná fruktóza v ovocných šťavách tiež nie je až taký skvelý nápad. Vhodné je rozdeliť si sladké v rámci dňa, napríklad nechať si sladké večer pred spaním, večera by mala byť naopak kvalitná, bielkovinovo-sacharidovo-zeleninová. Ideálnejšie je potom dať si napríklad sladké raňajky. A to nemám na mysli nejaký croissant. Môže to byť napríklad forma kvalitnej kaše, celozrnných lievancov alebo aj jogurt, ale osladím si ho napríklad ovocím alebo daľovou pastou, ktorá má veľa horčička či draslík a doplním semiačka. Na každú tú potravinu, ktorú konzumujeme, sa treba pozrieť, čo nám prinesie z výživového hľadiska.

Aby ste sa cítili dobre

„Stres domácich maznáčikov vyvolávajú: problémy v rodine, zmena prostredia, úmrtie a zmena majiteľa, či sťahovanie nábytku“, hovorí MVDr. Leoš Železný, konzultant veterinárnych tém MojaLekareň.sk. Stres maznáčikov môže podľa veterinára pozitívne ovplyvniť aj dlhodobá nenávyková suplementácia doplnkov stravy. Kolostrum pomôže domácim maznáčikom s odolnosťou voči stresu. „Pokiaľ je kolostrum v preparátoch ešte doplnené o L-theanín a tiamín (vitamín B1), je to veľmi dobrá kombinácia bojovníkov proti stresu,“ hovorí L. Železný. Prípravky má MojaLekareň.sk vo svojom portfóliu vo forme žuvačiek, kapsúl, ale aj kvapiek.

Máme 25 rokov skúseností v lekárnickom poradenstve, aby ste sa vy aj vaši maznáčikovia cítili dobre. Čo sa týka zdravia, poradíme vám, nech ste kdekoľvek a v akekoľvek situácii.



BP-240164

Venujete sa aj poradenstvu v oblasti výživy počas tehotenstva a dojčenia. Ako vplyva výživa tehotnej ženy na zdravie dieťaťa?

Veľmi zásadne. V zásade už stav ženy pred otehotnením ovplyvňuje vývoj jej dieťaťa, ale počas tehotenstva sú kľúčové práve živiny, ktoré žena prijíma. Sem patria napríklad veľmi často chýbajúce omega 3 masné kyseliny EPA a DHA, ktoré podporujú u bábätka správne delenie buniek a správny vývoj mozgu, nervového systému i orgánov celého tela. Ak toto nie je efektívne zabezpečené, neskôr sa to u detí môže odzrkadliť na rôznych vývojových poruchách, ako aj na poruchách spánku,

trávenia či imunity. Už u bábätiek sa pomerne často stretávame s alergiou na bielkovinu kravského mlieka a aj za týmto faktom môže stáť nedostatočná výživa zo strany matky počas tehotenstva a dojčenia. Najsilnejší detox, ktorý žena zažije je, paradoxne, počas tehotenstva. Nevieme presne, prečo to tak je, ale počas tehotenstva sa vyplavuje zo ženského tela veľmi veľa toxínov a v zásade placenta nie je dostatočný filter. Preto je skutočne dôležité zamerať sa u tehotnej, rovnako tak u dojčiacej ženy, na kvalitné potraviny. Už počas prenatálneho vývoja je možné pracovať na zdraví dieťaťa. Túto skutočnosť mám niekoľkonásobne potvrdenú tým, že klientky, ktoré sa ku mne dostali, keď už dieťaťko mali a prešli mojou komplexnou prípravou na ďalšie tehotenstvo a výživou seba aj dieťaťa, mali neporovnateľný priebeh tehotenstva a rovnako bol rozdiel viditeľný na lepšom zdravotnom stave. Prax nám naozaj ukazuje, akú veľkú moc má výživa.

Dobre vedieť!

- Naše bunky potrebujú na svoje fungovanie nielen optimálnu výživu v podobe základných potravín, ale základným predpokladom ich fungovania je aj voda. Jeden z najčastejších problémov u žien je nedostatočný pitný režim, ktorý je dôležitý aj z hľadiska správnej funkcie lymfatického systému. Po zaradení dostatočného množstva kvalitnej čistej vody sa zlepši nielen vaše zdravie, ale aj pleť – nielen na tvári, ale aj na celom tele. Skvelý tip ako prevencia celulitídy.
- Naším bunkám prospievajú aj iné funkčné potraviny, avšak základným predpokladom ich vstrebateľnosti je dostatočná priepustnosť našich bunkových membrán. Preto je nevyhnutným doplnkom nášho jedálnička kvalitný rybí olej, resp. olej z morských rias pre vegetariánky. Aj tu je však dôležitý poradíť sa s odborníkom ohľadom výberu doplnku, ako aj jeho dávkovania. V praxi sa venujem ženám komplexne v rámci harmonizácie tela i mysle, kde spoločne nastavujeme všetky faktory pre správne fungovanie ženského tela.