

# SLOVO DIETA BYCH ZRUŠIL

Specialista na preventivní kardiologii a odborník na civilizační choroby  
**MICHAL VRÁBLÍK** o hubnutí do plavek, neposlušných pacientech a o tom,  
že neexistuje nezdravá potravina, nýbrž jen nezdravé množství jídla.

Text a foto:

Ludmila Hamplová

Foto:

Petr Kozlík

**T**isíce a tisíce let byli lidé vystaveni nedostatku potravy a museli vynaložit hodně úsilí a hlavně pohybu, aby se vůbec najedli. A v dnešní době hojnosti se divíme, že tolik lidí má problémy s nadváhou a obezitou, říká profesor Michal Vráblík, specialista na preventivní kardiologii, který působí na III. Interní klinice 1. LF UK a Všeobecné fakultní nemocnice v Praze. Věnuje se civilizačním onemocněním i tomu, jak jim předcházet. Na životní změny k lepšímu podle něj není nikdy pozdě. Jen nemá smysl sahat k radikálním řešením.

**Potkáváme se v době dovolených. Má teď ještě vůbec smysl pokoušet se zhubnout do plavek?**

Myslím, že vůbec nemá smysl pokoušet se zhubnout. Ale má smysl snažit se nepřibrat.

**Jenže každoročně hubnou tisíce lidí v naději, že se jim to letos „konečně“ podaří.**

Je to takový oblíbený sport, nejen u nás, ale celosvětově. Televizní show jsou plné hubnutí a všechny časopisy zaručených rad jak zhubnout. Celé je to ovšem nesmysl, protože správný přístup je snažit se nepřibrat. Samozřejmě, může nastat situace, kdy tělesná hmotnost nekontrolovaně naroste a někdo pro to má i částečně objektivní důvod – jako například úrazem nebo nemocí vynucená změna životního stylu. Pak ovšem má smysl vytvořit dlouhodobý plán s cílem zhubnu a už nepřiberu. Ne, že chvíli držím dietu a těším se na okamžik, až toto období skončí. Já sám bych slovo dieta nej-

raději zrušil. Pro laika má tento medicínský termín nesprávný význam, kdy se lidé domnívají, že se jedná o restriktivní způsob stravování, který člověk dodržuje jen po určitou dobu.

**Co tedy slovo dieta správně znamená?**

Jednoduše řečeno, je to způsob stravování, který člověk dodržuje dlouhodobě. Máme proto různé diety například pro pacienty s onemocněním jater, diabetiky nebo kardiaky. Tito nemocní od nás dostávají doporučení, jak svůj jídelníček upravit a hlavně tyto změny přijmout za své. Taková dieta je stabilní, dlouhodobá a vyhovuje individuálním potřebám konkrétního člověka. Krátkodobé „diety“ s cílem rychle zhubnout do plavek nebo získat svalovou hmotu nedávají smysl, protože jsou dočasné. I když existují spousta návodů a některé z nich opravdu krátkodobě fungují, nepřinášejí trvalé výsledky. Pokud dramaticky omezíte svůj kalorický příjem, skutečně zhubnete i několik kilo za pár týdnů, ale nebude to mít žádný příznivý efekt. Na nějaký čas možná budete vypadat lépe, ale brzy se vše vrátí ke starému. Už od okamžiku, kdy takovou „dietu“ začnete držet, se začnete těšit, až s ní zase skončíte.

**V ordinaci se běžně setkáváte s lidmi, kteří mají nadváhu nebo už jsou přímo obezní, a v důsledku toho také řadu zdravotních problémů od onemocnění srdce a cév až po diabetes druhého typu. Jak někomu takovému doporučujete, aby své stravování změnili natrvalo?**

» Pokud dramaticky omezíte svůj kalorický příjem, skutečně zhubnete i několik kilo za pár týdnů, ale nebude to mít žádný příznivý efekt. Na nějaký čas možná budete vypadat lépe, ale brzy se vše vrátí ke starému. <<



Musíme postupovat po jednotlivých krocích. Takoví lidé obvykle mívají nadměrný celkový příjem kalorií, jejich strava obsahuje velké množství nevhodných tuků a sacharidů, často také přijímají příliš mnoho soli a nebo pijí hodně alkoholu. Představa, že by najednou změnili úplně všechno, je nereálná. Lepší je si s pacientem sednout a zeptat se ho, na čem ve svém jídelníčku trvá a bez čeho se vůbec nedokáže obejít. Pak je na místě přijmout, že tuto nejnezdравější potravinu nevynechá úplně, ale omezí její konzumaci. Kompromisy jsou v tomto ohledu zcela na místě, a tak pacient nebude jíst řízek každý den, ale třeba „jen“ v neděli. Velkou pomocí pro nás lékaře jsou nutriční terapeuti, tedy vysokoškolsky vzdělaní odborníci na výživu, kteří stejně jako zdravotníci nesou za svá doporučení zodpovědnost a jsou součástí týmu, jenž se stará o nemocné. Ti jsou také schopni pomoci vytvořit zdravé stravování pro konkrétního člověka postavené na postupných krocích a trvalých změnách. Oproti tomu výživovými poradci se může stát naprosto kdokoliv, což také může znamenat, že jeho rady budou poněkud pochybné.

**Vaši pacienti ale byli zvyklí na to, že se desítky let stravovali nějakým způsobem, byť právě ten vedl k tomu, že jsou nemocní. Jak je možné je přesvědčit o tom, že potřebují změnu?**

Svým pacientům nikdy nic nezakazuji. Jsou svéprávní a mohou se rozhodnout sami. Ale ke svému rozhodnutí potřebují kvalitní informace, které je důležité podat vhodnou formou. Někdo chce znát detaily, sám se zajímá o to, co má v jeho případě smysl. Někdo si sice sám hledá informace na internetu, ale už není schopen rozlišit fakta od nesmyslů. A pak tu jsou lidé, kteří žádné informace nechtějí a očekávají jednoduchý návod. Pokud ale pacient má alespoň minimální vůli ke spolupráci a chápe, proč by měl udělat změnu, vždy se nějak domluvíme. U řady mých pacientů by nikdo moc neočekával, že dokáží změnit svůj život, ale po několika letech dosáhnou opravdu velké proměny. Může to být třeba manuálně pracující člověk, který se na začátku stravoval, že odbyl snídani, svačinu si dal v bufetu, k obědu sekanou a večer zašel do hospody na několik piv. Přesto se mu podaří tento stereotyp rozbít. Mezi svými pacienty tak mám i ty, kteří pracují na stavbě a nosí si tam salát. Svým pacientům obvykle rozšířím rozsah toho, co všechno mohou jíst. Není to o zákazech, ale spíš o objevování nových chutí a kombinací.

**Bohužel řada pacientů svůj život nezmění a jejich stav se dříve nebo později vážně zhorší. Jak na to reagují?**

Říká se, že diabetologie, obezitologie a přidru-

žené metabolické obory patří v medicíně k těm nejméně uspokojivým. Na rozdíl od chirurga, který pacientovi okamžitě pomůže od bolesti a vidí výsledek své práce, my čekáme roky a mnohdy se zlepšení vůbec nedočkáme. Já sám jsem sledoval řadu příběhů pacientů, které neskončily vůbec dobře. Dvacet let jsme spolu v ordinaci mluvili o tom, že pokud svůj život nezmění, nastanou vážné komplikace. Po dvaceti letech přijdou a pacienti jsou velmi překvapení. Jak je možné, že jsem kvůli diabetu přišel o nohu nebo selhalo moje srdce? Pak odpovím, dvacet let si to spolu říkáme. Vzpomínám si na případ jedné diabetičky, postarší paní, která pracovala jako uklízečka. Začínal jsem jako lékař tady na klinice, sloužil noční službu a přivezli jí s těžkým srdečním selháním. Nemohla dýchat, skoro se dusila a my jí ošetřovali. Hodně plakala a divila se, jak se to mohlo stát. Všiml jsem si, že už přes dvacet let dochází za jedním z věhlasných profesorů, a tak jsem za ním druhý den ráno zašel. Popsal jsem mu, co se v noci stalo, a on nebyl vůbec překvapený. Řekl mi, že se roky s ním pokoušel o změnu, a ona mu vždy odvětila, že jí to nestojí za to a že ví, že komplikace někdy přijdou, ale teď chce žít naplno. Upřímně, žádný z pacientů, kteří se k nám dostanou ve velmi vážném stavu způsobeném komplikacemi jejich onemocnění, neříká, že si tedy „užili“ a teď je čas platit. Všichni jsou zaskočení a prosí, abychom jim pomohli. Jenže my zázračně uzdravení neděláme.

**Metabolická onemocnění jsou stále častější. Diabetes druhého typu se týká zhruba milionu obyvatel Česka, obézní je každý třetí z nás. Jak je to možné?**

Posledních zhruba čtyřicet let žijeme v blahobytu, kdy máme ve stravě naprostý dostatek všech potřebných složek. Lidstvo se ale vyvíjí deset tisíc let, kdy naši předkové bojovali s tím, že potravy bylo málo. Ještě v padesátých letech dvacátého století byl u nás přidělový systém, kdy rozhodně nebyla hojnost. Jako dítě mě nutili číst Malého Bobše a vzpomínám si, že v téhle dětské knížce byla zmínka o tom, že maso se jedlo jen jednou týdně. I moje babička, která pocházela z dobré pražské rodiny, mi vyprávěla, že maso opravdu nejedli každý den. A nebylo to proto, že by byli chudí, ale mít maso každý den jednoduše nebylo zvykem. Z pohledu evoluce tak zažíváme nadbytek pouhý okamžik. Po tisíce let jsme museli vynakládat obrovské množství energie, abychom si zajistili něco k snědku a museli umět přežít i tehdy, kdy potravy bylo málo. Proto přežívali jediní, kteří byli geneticky uzpůsobení pro takové prostředí. Štíhlí lidé jako vy nebo já by nejspíš brzy zemřeli, protože byli geneticky nevhodní. Naopak ti, kteří dokázali dobře hospodařit



**MICHAL VRABLÍK (46)**

Věnuje se preventivní kardiologii a lipidologii. Působí na 3. interní klinice 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Všeobecné fakultní nemocnice v Praze. Je předsedou České společnosti pro aterosklerózu a členem výboru European Atherosclerosis Society. V roce 2018 získal titul profesora pro obor vnitřního lékařství. Věnuje se výuce studentů a také vědecké práci. Je autorem nebo spoluautorem více než 100 vědeckých prací publikovaných v odborných časopisech.



» **Kdybychom se prošli po Václavském náměstí a ptali se lidí, jestli si myslí, že mají omezit tuky ve své stravě, tak asi dvě třetiny řeknou, že ano. To ale není úplně správný přístup.** «

s energií z potravy a rychle si jí uložit do zásob, byli geneticky vhodní. Celý náš biologický vývoj směřoval k tomu, abychom selektovali metabolicky vhodné geny. Během posledních několika málo desítek let jsme se ale dostali do naprosto opačné situace, kdy geny, které byly v minulosti výhodné, jsou najednou jednou z příčin velkých problémů. Většina metabolických onemocnění má svůj genetický základ, na který nasedá nevhodný životní styl.

#### **Platí, že obezita je do určité míry sociální problém?**

Stačí se podívat na vývoj v jižní a severní Itálii. Ekonomický vývoj jihoitalských oblastí je podstatně horší, a také je zde větší podíl obezích lidí než na severu. Bohužel se to týká i dětí a mladistvých. Má to řadu příčin. Levné potraviny jsou nezdravé a navíc se lidé, kteří řeší existenční zajištění svých rodin, příliš nezabývají tím, co jedí. Mnohdy na to nemají vzdělání, ale ani vůli. Není řešení téměř jen vyčítat, že jsou obézní, a proto nemocní. Spíš bychom měli hledat cesty, jak jim pomoci, i když spolupráce s nimi bude náročná a mnohdy se nepodaří dosáhnout potřebných výsledků.

#### **Symbolem „špatné“ stravy se staly tuky. Opravdu se jich máme bát?**

Kdybychom se prošli po Václavském náměstí a ptali se lidí, jestli si myslí, že mají omezit tuky ve své stravě, tak asi dvě třetiny řeknou, že ano. To ale není úplně správný přístup. Lepší je nahradit „špatné“ tuky těmi vhodnějšími. Průměrný člověk bude mít energetickou potřebu zhruba 7000 kJ denně a zhruba 30 až 40 procent z toho by měly pokrýt vhodné tuky.

#### **Jak to udělat správně?**

Obecně se doporučuje omezit spotřebu živočišných tuků, protože takřka všichni v Česku jich přijímáme nadbytek. V ambulanci říkáme našim pacientům jezte libové maso, pokud možno bílé a ryby, a pokud chcete červené, tak libové. Snad každý tuší, že vepřová panenka je vhodnější než bůček, a že kuřecí prsa budou ještě méně tučné než panenka. Dalším krokem je omezit uzeniny. Takže si už nedám dvacet deka Herkulesu nebo jak říká jeden můj pacient „tečkovaného“ salámu, kde je tuk přímo vidět, ale třeba jen pět jako pochoutku. Všechno, co projde rukama uzenáře, a čím více je průmyslově zpracované, tím více obsahuje tuku. Ve srovnání s libovým masem je tuk lacíný, a tak takový „cenově výhodný“ masný výrobek běžně obsahuje nejen spoustu tuku, ale i zbytky kůží a další nevhodné složky.

#### **Omezení uzenin je srozumitelné doporučení, ale jak je to s mléčnými výrobky?**

Kupovat jogurt s 0 procenty tuku je nesmysl, protože nebude chuťově dobrý a jeho chuť bude dotazena velkým množstvím sacharidů. Lepší je podívat se na složení. Jsou dobré jogurty s 3 procenty tuku, ale také smetanové jogurty s 12 procenty tuku. Pak je na místě mezi nimi rozlišovat a vybrat si takový výrobek, který obsahuje spíše méně tuku, ale není zcela bez něj.

#### **A co rostlinné tuky?**

S těmi je to složitější, protože nejsou všechny rostlinné tuky stejné. Nemusíte se bát margarínů, protože ty se dnes vyrábí jinou technologií než v minulosti, a tak prakticky neobsahují nevhodné trans-mastné kyseliny. Problematické jsou různé cukrářské výrobky a sušenky s polevami a náplněmi, protože z nich tyto škodlivé látky bohužel nezmizely. Ideální je tak podobné potraviny nejíst vůbec. Jsou obrovským zdrojem energie, mají nevhodné složení tuků a ještě velké množství jednoduchých cukrů, které zatěžují náš metabolismus. Mé doporučení je jednoduché, tyto výrobky nekupujte a nejezte.

#### **Co když ale mám chuť na něco sladkého?**

Tak si upečte koláč nebo bábovku a dejte si kousek. Vždy to bude lepší volba než si jít do obchodu koupit tatranku. A jestli hledáte něco zdravějšího v obchodě, tak sáhněte po sušenkách bez náplně, polevy a ideálně takových, které obsahují o něco více vlákniny a vhodnější sacharidy. Vybrat se dá, jen to znamená přečíst si složení.

#### **Jedním z výživových trendů současnosti je jíst hlavně bílkoviny a zcela zavrhnout sacharidy.**

#### **Jak se díváte na různé keto diety?**

Jedná má kolegyně, skvělá nutriční terapeutka, říká, že nejsme žádní fašisti. Nemám rád extrémní stravovací plány postavené na zákazu některé ze základních složek potravy. Jen naprosto minimální procento populace je dokáže dlouhodobě dodržovat a prospívat na nich. Všem ostatním bude něco scházet, budou vyčerpaní, podráždění a dřív nebo později na podobnou „diету“ rezignují a bohužel mnohdy rezignují i na velmi rozumné principy. Dalším nebezpečím těchto extrémů je pokoušet se je aplikovat u dětí a dospívajících. Už jsem na konferencích viděl kazuistiku dětských pacientů, u nichž keto dieta vedla k zastavení růstu. Není špatné snížit příjem sacharidů, zvláště když jsme jako Češi hodně přílohový národ. Stačí si ke guláši dát tři knedlíky místo šesti a doplnit jídlo zeleninou. To se dá dodržovat dlouhodobě a neublíží to nikomu.