

REŠTART

Sprievodca

Metabolic Balance®



↘ Starý plán alebo nový?
Je čas na aktualizáciu

„Vaša strava nech je vašim liekom a
váš liek nech je vašou stravou“

Hippokrates

Ak máte svoj osobný plán výživy Metabolic Balance® už staršieho dátá, možno premýšľate, či je vhodné nechať si vypracovať nový, prispôsobený vašim aktuálnym potrebám alebo ho môžete požiť na REŠTART

Metabolizmus je dynamický systém – niekedy je stabilný, inokedy sa mení pod vplyvom rôznych faktorov. Ak chcete opäť naštartovať svoju cestu k rovnováhe, tu sú kľúčové kroky, ktoré vám pomôžu vrátiť sa späť do programu.

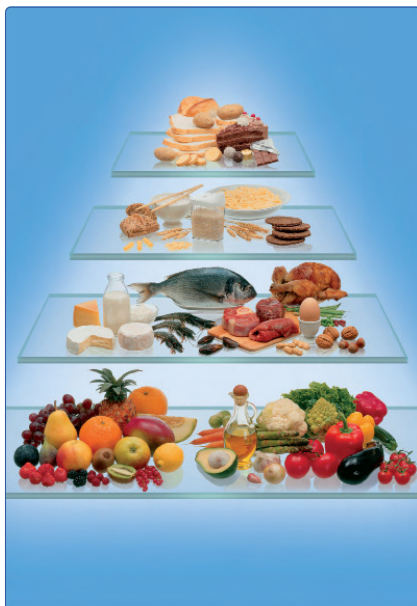
Metabolizmus sa neustále mení a prispôbuje podmienkam, v ktorých žijeme – preto si zaslúži prístup, ktorý odráža vašu súčasnú situáciu.

Tento sprievodca ponúka zaujímavé informácie k princípom Metabolic Balance ale aj informáciám z nutricie a výživej medicíny.

Od Prof. Dr. Davida S.
Ludwiga podľa Dr. Worma

LOGI - Pyramída

My z Metabolic Balance sa držíme upravenej pyramídy výživy, kde sa pôvodne prvé políčko pyramídy posunulo na predposledné miesto a už na prvej úrovni sa odporúčajú aj zdravé oleje.



- ✓ Menej sladkostí
- ✓ Obilniny, obilninové výrobky, ryža sa môžu konzumovať denne, ale v malých množstvách
- ✓ Mliečne výrobky, ryby, mäso, hydina, vajcia, orechy a strukoviny
- ✓ Základ pyramídy tvorí čerstvé ovocie, zelenina a kvalitné oleje. Tieto produkty by sa mali konzumovať denne. Odporúčané sú 2 porcie ovocia a 3 porcie zeleniny denne

Zdroj: Logi-Pyramída od Prof. Dr. Davida S. Ludwiga
(Zdroj: Harvard University) podľa Dr. Worma

➤ Ako sa líši Metabolic Balance od iných metód

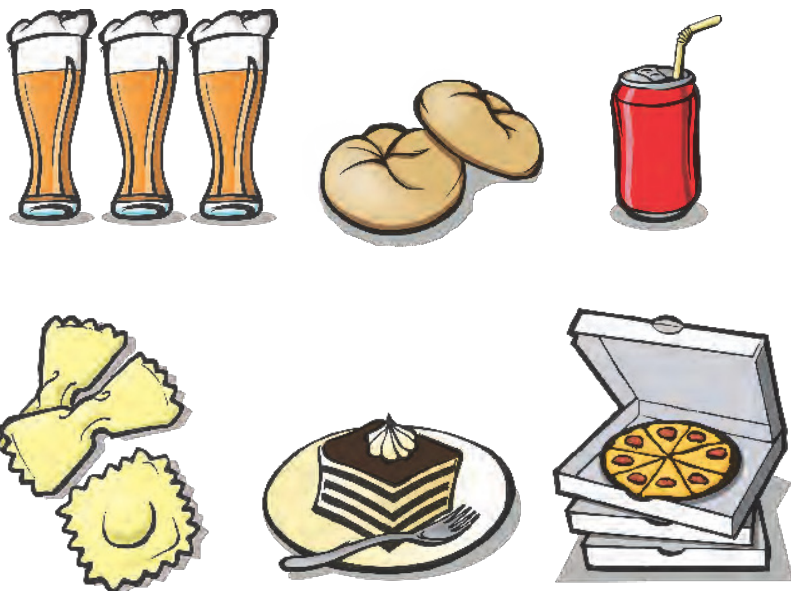
Na správne nastavenie nášho metabolizmu nemusíme hladovať, zamykať chladničku, obmedzovať jedlo na minimum, užívať medikanty na chudnutie, počítať kalórie alebo piť "šejky". Potrebujeme sa naučiť správne jesť.





Metabolic Balance®

Potraviny, ktorým sa treba vyhnúť



Jojo efekt

Pri Metabolic Balance® sa tento efekt rýchlych diét nepozoruje, pretože sa primárne spaľujú tuky namiesto glukózy a bielkovín. Ďalšou výhodou, hlavne pre ženy, je, že podkožný tuk sa rýchlo nahrádza spojivovým tkanivom.

Na rýchle dosiahnutie normálnej telesnej hmotnosti existuje mnoho rýchlych a drastických diét, vrátane pôstov. Pri týchto diétach dochádza k výraznému a rýchlemu úbytku hmotnosti, no okrem tuku sa odbúrava aj príliš veľa bielkovín. Následne sa objavuje zvýšený pocit hladu, ktorý ustúpi až po obnovení pôvodného obsahu bielkovín v tele. Do tej doby sa tukové zásoby takmer zdvojnásobia.



Telo si najprv obnoví tukové zásoby, aby bolo lepšie pripravené na ďalšiu fázu pôstu.

Pri odbúravaní tuku vznikajú ketóny, ktoré môžu slúžiť na výrobu energie podobne ako glukóza, ale nie pre mozog. Pri týchto diétach sa najskôr spotrebúvajú zásoby glykogénu (ďalší zdroj energie vedľa tuku) a stráca sa voda. Keď sú zásoby glykogénu vyčerpané, bielkoviny sa premieňajú na glukózu. Tak sa znižuje svalová hmota, ale tuk sa stále neodstraňuje. Tuk sa môže spaľovať iba s bielkovinami a sacharidmi.

Po ukončení diéty sa každá nadbytočná kalória okamžite uloží ako tuk, aby bol organizmus lepšie pripravený na ďalšiu „hladovku“. Po takejto diéte môže byť neskoršia telesná hmotnosť dokonca vyššia ako pôvodná. Až keď sa doplnia zásoby bielkovín, tento efekt sa spomalí a stály hlad sa opäť normalizuje.



Postup

Ak sa rozhodnete pre aktualizáciu už vypracovaného výživového plánu, je potrebná konzultácia s poradcom na objasnenie zmenených vstupných údajov, vrátane krvných parametrov.

Ako prvý krok odporúčame vyplniť online dotazník. Následne vás bude kontaktovať vami zvolený poradca.

www.metabolic-balance-online.sk



➤ Prípravná fáza

Upokojenie metabolizmu, príprava organizmu na zmenu výživy, zabránenie návalom vlčieho hladu. Vybráte z rôznych návrhov (zeleninový deň, ovocný deň, ryžový deň atď.) podľa svojej preferencie.



Tip

Osoby, ktoré rýchlo pocítia hlad, by sa mali ovocnému dňu radšej vyhnúť.



Dôležité

Dôležitá je dobrá očista čriev! Očista čriev je potrebná aj pre pacientov, ktorí si udržiujú váhu alebo priberajú. Pri prázdnom čreve sa telo prepne na spaľovanie tukových zásob, čo vedie k menším pocitom hladu.

Odporúčané prehánadlá:

Klystír, horká soľ (=magnézium sulfát), Glauberova soľ, F. X. Passagesalz, X-Prep, Hydro Colon



Tip

Pri Crohnovej chorobe alebo ochoreniach čriev nepoužívajte horkú soľ, ale zvolte šetrnejší klystír alebo črevné výplachy. Rovnako je vhodné užívanie psyllia.



Odporúčanie/TIP

Prehánadlo môže pôsobiť veľmi individuálne a niekedy aj rýchlo či silno. Informujte preto účastníkov, že počas týchto dní je potrebné mať blízko toaletu (žiadne dlhé nákupy atď.). Najlepšie je uskutočniť prípravnú fázu doma. Na prehánanie rozpustíte ráno 2 čajové lyžičky horkej soli v pohári s teplou vodou a vypíte nalačno. Počas nasledujúcej hodiny vypite pol litra alebo ešte lepšie liter vody.



Dôležité

Ak sa prehánanie nepodarilo prvý deň, zopakujte to druhý deň.



➤ Prísna úpravná fáza

Cieľom je adaptácia organizmu na optimálny spôsob výživy, harmonizácia metabolizmu, úprava hmotnosti a citeľné zdravotné zlepšenie.

Keďže si telo pamätá, zväčša netrvá adaptácia tak dlho ako tomu bolo prvý krát. Napriek tomu zotrývajte v tejto "beztukovej" fáze minimálne 5-14 dní.



Pozor!

Dodržiujte pôvodne odporúčané množstvá a dbajte na dostatok VODY!

Ak je to v pláne povolené, k jedlu sa môže pridať jeden druh ovocia. Výnimka: Jeden jablko denne je povinné

Hmotnosť sa vzťahuje na pripravené potraviny (umyté, očistené atď.)

Fazuľa (strukoviny): Uvedená je hmotnosť v surovom stave, (po uvarení a odkvapkani: hmotnosť sa zdvojnásobí, napr.: 75 g povolené > 150 g uvarené).

Upozornenie, odporúčané návrhy menu, by sa mali obmieňať (jesť všetky návrhy na raňajky, obedy a večere, rôzne druhy zeleniny atď.)

Čo je povolené jesť? Ako sa vyberajú jedlá?

Vyberáte si z menu raňajky, obed a večeru. Rôzne návrhy sa môžu kombinovať. Je však dôležité, aby sa každý druh bielkovín konzumoval len raz denne.

Pri výbere jedla platí:

1. Vybrať si bielkovinovú skupinu z troch návrhov.
2. Vybrať požadovanú potravinu z bielkovinovej skupiny zo zoznamu potravín.
3. Vybrať zeleninu alebo ovocie (zeleninu možno miešať a je dokonca odporúčané ju miešať, pri ovoci je povolený len jeden druh na jedlo!)
4. Podľa potreby doplniť produkty zo zoznamu doplnkov (chlieb, čaj atď.).

Všeobecné odporúčanie: Výber konkrétnych potravín je na vašom uvážení. Odporúčame používať ekologické a lokálne produkty (viac živín, často lepšia chuť, žiadna genetická modifikácia, kratšie transportné vzdialenosti atď.).

Potraviny	Podrobné vysvetlenie	Odporúčanie
Mlieko	Používať plnotučné mlieko (min. 3,5 % tuku)	Čerstvé mlieko z ekologického poľnohospodárstva
Prirodný jogurt	Prirodný jogurt s prirodzeným obsahom tuku (min. 3,5 %), nízkotučné obsahujú príliš veľa škrobu!	
Ražný chlieb	100% celo-ražný chlieb, aj celozrnný ražný knäckebrat	Skontrolujte zoznam ingrediencií alebo sa informujte u predajcu

Potraviny	Podrobné vysvetlenie	Odporúčanie
Údené produkty	Ryby, mäso a hydina môžu byť tiež údené	Pozor: často obsahujú cukor; skontrolujte zloženie
Morčacie prsia	Morčacie prsia zo 100 % morky bez prídavných látok	Surové morčacie prsia môžete variť vo vývare, po vychladnutí nakrájajte na tenké plátky
Koreniny	Koreniny a koreninové zmesi bez prísad ako cukor, glutamát	Najlepšie je použiť čerstvé alebo sušené bylinky; ak kupujete čerstvé bylinky, môžete ich zvyšok zmraziť (už umyté a nakrájané)
Konzervované potraviny	Produkty najprv premyte a potom opláchnite v sitku, aby ste odstránili cukor a iné konzervačné a chuťové látky	Lepšie a zdravšie sú čerstvé alebo mrazené potraviny
Mrazené produkty	Mrazené potraviny bez prísad alebo koreninových zmesí	Nechajte rozmraziť a odvážte alebo použite mrazené potraviny a porciu zvýšte o 25 g (ryby a morské plody)
Strukoviny	Udávaná hmotnosť = surová hmotnosť; fazuľa z konzervy alebo varená = zdvojnásobiť množstvo porcie	Príprava: Fazuľu namočte cez noc, nasledujúci deň pripravte podľa návodu na obale
Sušené ovocie	Nie v prísnej fáze! Neskôr vhodné; 100 g čerstvého ovocia zodpovedá cca 35-40g sušeného ovocia.	Sušené ovocie namočte asi na 2 hodiny, potom odvážte (= cca normálna hmotnosť)



Tip

Viesť si stravovací denník (dokumentácia jedál, nápojov, množstva, času a poradia)
> Odhalenie chýb, podnety a pod. ...



Tip

Dlhé a dôkladné žuvanie zasýti (trvá dlhšie: pocit sýtosti nastúpi až po 20 min.) a zlepšuje vzhľad (posilňuje tvárové svaly, napína pokožku)



Odporúčanie

Zaznamenávajte si otázky a nejasnosti a na ďalšej konzultácii s poradcom si ich objasnite



Wz

➤ Prísna úpravná fáza

Objasnenie otázok

Počas prísnej fázy môžu vznikať rôzne situácie, ktoré vzbudzujú otázky, nejasnosti či obavy. Nie vždy je vhodné čakať na objasnenie až na najbližšiu konzultáciu.



Dôležité

Ak sami nepoznáte odpoveď na niektoré otázky, možno nájdete svoju odpoveď u typických otázkach na nasledujúcich stranách alebo kontaktujte poradcu.

Môžete sa inšpirovať v rôznych knižných vydaniach Metabolic Balance (v rôznych jazykoch) alebo pomôckou ohľadom prípravy pokrmov môže byť Receptár pre inšpiráciu, ktorý je k dispozícii v downloade Metabolic Balance.

➤ Typické otázky klientov

Prečo chudnem pomaly?

1. Pijete dostatok vody (uvedené množstvo je minimálne!)?
2. Jete dostatočne (nevynechávajú jedlá, nejedzte menej)?
3. Aké sú vaše obvody (napr. okrem úbytku tuku aj budovanie svalov; svaly sú ťažšie ako tuk!)?
4. Máte pravidelnú stolicu?
5. Opatrenia po druhej fáze: Večer zvýšte porciu bielkovín o 10-20 % a znížte sacharidy o 10-20 %. V akútnom prípade možno večer nahradiť proteínovým prípravkom. (Poradca môže poradiť s výberom)

Mám zmenu stolice.

1. Pite viac.
2. Viac pohybu (prechádzky, jemné cvičenie).
3. Dôkladnejšie žužte, doprajte si čas na jedlo.
4. Lepšie je denná prevencia, než raz do týždňa silné prostriedky: užívajte psyllium, ľanové semienka (namočené) alebo inulín, ak sa to nezlepší, vypite malé množstvo horkej soli alebo napr. šaratička, zajačická horká.
5. Urobte si klystír.

Cítim závrate, som bez sily a energie.

Pite dostatok tekutín.
Zvýšte príjem soli – uprednostnite kamennú, himalájsku alebo morskú soľ. U pacientov s kardiovaskulárnymi ochoreniami odporúčame tzv. „kardio soľ“.

V prvých dňoch ma často bolí hlava a mám nevoľnosť

Tieto príznaky môžu byť spôsobené silnou detoxikačnou reakciou

1. Pite viac.
2. Používajte viac soli (pozri vyššie).
3. Užívajte zásadité doplnky výživy ako minerálne prostriedky.

Môžem jesť rôzne druhy bielkovín na jedno jedlo?

1. Na jedno jedlo len jeden druh bielkovín, a to z jedného zdroja (napr. syr; použiť len jeden druh syra).
2. Za deň konzumovať tri rôzne druhy bielkovín.

Môžem jesť rôzne druhy ovocia na jedno jedlo?

1. Na jedno jedlo len jeden druh ovocia.
2. Počas troch denných jedál konzumovať tri rôzne druhy ovocia (ak je to povolené).

Môžem jesť rôzne druhy zeleniny na jedno jedlo?

Zelenina sa môže miešať podľa chuti; na jedno jedlo aj na celý deň.

Môžem pri príprave mäsa, rýb alebo šalátu použiť olej/ tuk?

1. Nie, na šalát na jednu porciu 1 ČL balzamikového octu (použite rozprašovač).
 2. Po prísnej fáze na jedno jedlo 1 PL oleja alebo kokosového tuku (pre zeleninu/ šalát napr. olivový olej, na tepelnú úpravu repkový olej)
- Váš osobný zoznam v 3. fáze obsahuje zoznam tukov a olejov, ak ho ešte nemáte, kontaktujte poradu, alebo pozrite do mobilnej App-ky.

Sú vajcia navyše k ostatným potravinám?

1. Nie, môžu sa nahradiť inými bielkovinami. Iba chlieb je navyše

Môžem do šalátu pridať citrón?

Áno, ak je citrón uvedený na zozname potravín.
Citrón sa potom považuje za ovocie na toto jedlo, to isté platí pre citrón vo vode.
Nemôže sa teda konzumovať ďalšie ovocie.

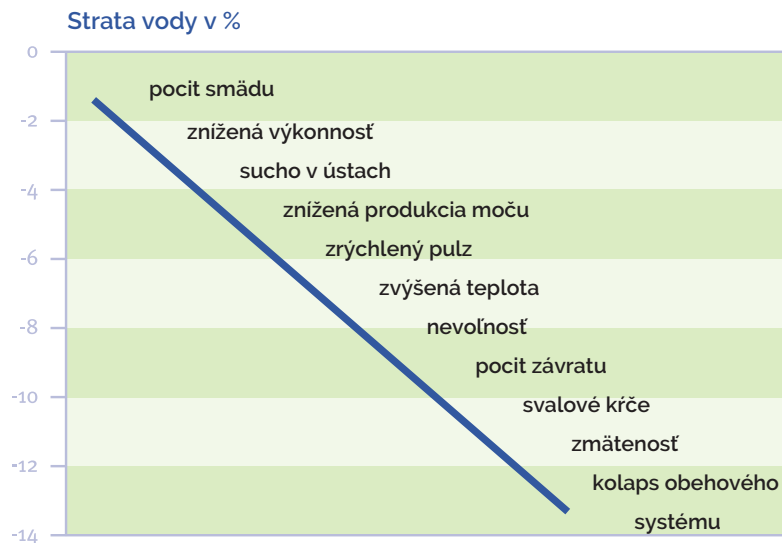
Poznámka: Množstvo vypitého by malo byť dostatočné, ak je moč číry a biely!
Ak nie: hneď vypíť 1/2 litra vody!

Upozornenie: Dôležitosť príjmu vody: podpora metabolizmu, pomoc pri bolestiach hlavy, odstraňovanie škodlivín, dobré prekrvenie atď..
Strata vody presahujúca 15 % telesnej hmotnosti môže byť fatálna.

Čo sa stane, ak pijeme príliš málo?

– Príznaky nedostatku vody

Zdroj: Forum Trinkwasser, máj 2002



Adaptácia

Cieľ Odľahčenej fázy:
Stabilizácia metabolizmu a udržiavanie zlepšeného
subjektívneho zdravia/hmotnosti.



Tipy

Postupné uvoľňovanie pravidiel 2. fázy, namiesto toho viac priestoru pre kreativitu. *Čo je nové?* Rozšírenie zoznamu potravín, testovanie ďalších potravín a ich množstiev, ktoré nie sú uvedené v zozname (spôsobom „pokús – omyl, pokús – úspech“), možnosť pridať „Favorite food“
V prípade, že chcete pokračovať v prísnej fáze, je potrebné každé jedlo doplniť 1 PL kvalitného, za studena lisovaného oleja.

Ale: S treťou fázou začnite najskôr po úplných dvoch týždňoch (14 dní) druhej fázy – prípravná fáza sa do tohto času nepočíta!

Pri **Reštarte** je možné zaradiť oleje skôr, už po 5 dňoch, ak ste sa dostatočne adaptovali. Keďže váš organizmus touto zmenou už nedávno prešiel, proces prispôsobenia je rýchlejší.

Odľahčená fáza

Táto fáza slúži na otestovanie, do akej miery je metabolizmus už novo-nastavený. Od tohto bodu sa môžu skúšať nové potraviny a zvyšovať množstvá. Aby ste mohli pozorovať účinok každej novej potraviny, odporúča sa použiť na jedno jedlo iba jedna nová potravina či produkt.



Tip

Pre lepšiu orientáciu na ďalších stranách uvádzame zoznam s glykemickou záťažou rôznych potravín.



Dôležité

Od tejto fázy je opäť povolené používanie oleja, ktorý je nutné pridávať (3 polievkové lyžice denne). Zoznam tukov, s ktorými začať nájdete vo svojom zozname, zároveň odporúčame používať:

- ✓ na tepelnú úpravu, extra panenský kokosový tuk
- ✓ na studenú "kuchyňu" je vhodný za studena lisovaný repkový alebo olivový olej.

Rozbehla sa vám redukcia a chcete ju zastaviť?

Po dosiahnutí cieľovej hmotnosti alebo želaného zdravotného zlepšenia postupne zvýšte príjem sacharidov a znížte bielkoviny. Stále dodržiavajte princípy Metabolic Balance®, ako je dostatočný príjem tekutín a začínanie jedla bielkovinami.

Výnimka: Ak výrazne zvýšite fyzickú aktivitu (viac ako 3× týždenne), môžete si medzi jedlami (počas 5-hodinovej pauzy) dopriať ovocie, ideálne ako olovrant medzi obedom a večerou.

Možnosť 1.) 10–20 % viac sacharidov, 5–15 % menej bielkovín.

Možnosť 2.) Zvyšovať alebo znižovať sacharidy a bielkoviny v krokoch po 5 g

Športovci, ktorí intenzívne trénujú a chcú pribrať:

Možnosť 1.) Zvýšiť sacharidy a bielkoviny pri všetkých jedlách približne o 25 %.

Možnosť 2.) Každodenne zvyšovať sacharidy a bielkoviny o 5 g až po normálne množstvo prílohy (viď nižšie).

Orientačné hodnoty pre normálne porcie príloh (surová hmotnosť):
Ryža a iné obilniny: približne 60 g
Rezance: približne 80–100 g
Zemiaky: približne 150–200 g
Zelenina: približne 250 g
Zvýšenie zeleniny: denne pri každom jedle používať o 5 g viac, až kým sa nedosiahne normálna veľkosť porcie.
Zvýšenie bielkovín: Celkovo je možné 0,8 g na kg telesnej hmotnosti u žien a až 1 g na kg telesnej hmotnosti u mužov (bez fyzickej aktivity). Příklad: Muž s hmotnosťou 85 kg môže denne zjesť 85 g bielkovín.

Pre záťaž treba dávky bielkovín zohľadniť nasledovne:

1–1,2 g na kg pri miernej fyzickej aktivite

1,2–2 g na kg pre športovcov, starších ľudí alebo pri rekonvalescencii

↘ Výmena jedál

Výmena jedál sa počas prvých dní neodporúča, pretože môže viesť k nejasnostiam. Avšak, ak účastníci chcú dodržiavať prísnu fázu viac ako dva týždne, princípy výmeny môžu byť užitočné.

V zásade platí:

- Raňajky sa nemenia za obed alebo večeru.
- Pozor: Každý druh bielkovín konzumovať len raz denne!
- Obед a večera sa môžu zameniť, pričom je dôležité zohľadniť hmotnosť, ktorá je večer vždy vyššia.

Pravidlo:

Ak sa obedná porcia konzumuje večer, porcia bielkovín a sacharidov sa zvýši o 10 g, ak sa večerná porcia konzumuje na obed, množstvo sa zníži o 10 g.

Tu je príklad:

Ukážka zo stravovacieho plánu

Obed	90 g syr 140 g zelenina	135 g hydina 140 g zelenina
Večera	145 g ryba 150 g zelenina	100 g fazuľa 150 g zelenina

Účastník by teraz rád na obed jedol rybu a večer syr. Potom môže podľa plánu na obed zjesť 135 g ryby a 140 g zeleniny. Na večeru si dá 100 g syra so 150 g zeleniny.

U druhého variantu, po výmene na obed zje 90 g strukoviny a 140 g zeleniny. Na večeru si dá 145 g hydiny so 150 g zeleniny.



Vedeli ste?

➤ Čo je glykemický index?

Glykemický index je meradlo, ktoré vyjadruje účinok potraviny obsahujúcej sacharidy na hladinu cukru v krvi. Uvádza číselne, ako sacharidy alebo potraviny zvyšujú hladinu cukru v krvi. Účinok 50 g hroznového cukru (glukóza) slúži ako referenčná hodnota (100). Glykemický index jednotlivých potravín sa určuje podľa plochy pod krivkou hladiny cukru v krvi, dve hodiny po konzumácii potraviny.

Rastliny vytvárajú v chlorofyle vo svojich listoch cukrové zložky, sacharidy (glukózu) z oxidu uhličitého (CO₂) pomocou slnečnej energie a vody.

Podľa počtu základných zložiek rozlišujeme jednoduché, dvojité, viacnásobné až zložité cukry. Iba jednoduchý cukor (glukóza) môže byť využitý metabolizmom na získanie energie (glykolýza). Z čreva sa môžu vstrebávať iba jednoduché cukry (glukóza, fruktóza a galaktóza).

Dlhé reťazce cukrov vo forme *škrobu* a *vlákniny* musia byť najprv rozložené tráviacimi enzýmami v ústach, pankrease a črevách na jednotlivé glukózové zložky.

Jednoduché cukry *fruktóza* a *galaktóza* musia byť v pečeni premenené na glukózu, aby ich telo mohlo využiť, zatiaľ čo glukóza (napríklad hroznový cukor) sa dostane priamo do krvného obehu a spôsobuje rýchly nárast hormónu inzulínu.

Potraviny sa teda dajú rozdeliť na:

- ✓ vysokým glykemickým indexom (napr. glukóza = 100)
- ✓ nízkym glykemickým indexom

Rozdeľte podľa indexu (napr. fruktóza = 20).

Náš metabolizmus je nastavený na pomalý nárast inzulínu spôsobený dlhoreťazcovými sacharidmi. Napriek tomu sa produkcia jednoduchých cukrov od začiatku storočia približne stonásobne zvýšila!

Príčinou sú hlavne priemyselne vyrobené potraviny z bielej múky, cukru a s nízkym obsahom vlákniny. Kým jednoduché cukry spôsobujú hlad a priberanie, polysacharidy pomáhajú udržiavať sýtosť a šťihlosť.

Naše hlavné prostriedky na udržiavanie hmotnosti sú dlhoreťazcové sacharidy obsiahnuté v šaláte, zelenine, celozrnných výrobkoch a ovocí.



Vedeli ste?

➡ Čo je glykemická záťaž?

Z glykemického indexu, so zohľadnením množstva sacharidov, sa vypočíta glykemická záťaž. Zohľadňuje nielen obsah sacharidov, ale aj množstvo skonzumovanej potraviny, čím umožňuje presnejšie a realickejšie posúdenie vplyvu na hladinu cukru v krvi. Na výpočet sa glykemický index vynásobí množstvom sacharidov v porcii (v g) a výsledok sa vydolí 100.

Glykemický index (GI) sa celosvetovo osvedčil ako spoľahlivé zaradenie sacharidov podľa ich účinku na hladinu cukru v krvi po jedle.

Prekvapujúce bolo, že tak zdravé potraviny ako mrkva alebo melón museli byť kvôli vysokému GI vyradené zo zoznamu sacharidov.

Zmyslupnnejšie rozdelenie predstavuje *Glykemická záťaž* ("last", nálož) (GL). Pri glykemickej záťaži sa glykemický index delí podielom sacharidov v potravine. Tak klesá glykemická záťaž mrkvy na „4“, pretože podiel sacharidov v mrkve je len približne 4-5 %. Glykemický index 85 sa teda prejaví až pri konzumácii 2-2,5 kg mrkvy namiesto 100 g. Rôzne potraviny majú podľa svojej hodnoty vysoký, stredný alebo nízky index.

Glykémický index (GI) Glykémická záťaž (GL)

Nízky GI	< 55	Nízka GL	< 10
Stredný GI	56-69	Stredná GL	11-19
Vysoký GI	> 70	Vysoká GL	> 20

V nasledujúcej tabuľke môžete porovnať *glykémický index* (vľavo) a *glykémickú záťaž* (vpravo) niektorých potravín:

Vysoký glykémický index

Ovocie/Zelenina	GI	GL
Varené mrkvy	85	4
Varené fazule	80	4
Tekvica	75	4
Melón	75	4
Ananás	65	6
Hrozienka	65	45
Sušené ovocie	65	40
Repa	65	10
Banán	60	16
Žltý melón	60	4

Zemiaky	GI	GL
Opekané zemiaky	95	20
Pečené zemiaky	95	20
Hranolky	95	30
Zemiaková kaša	90	12
Zemiakové čipsy	90	35
Varené zemiaky	80	12
Zemiaky v šupke	70	8

Obilniny	GI	GL
Kukurličné lupienky/Popcorn	85	70
Biely chlieb/Popcorn	85	45
Ryžová múka	85	35
Praclíky	85	55
Pufovaná ryža	85	70
Rýchlovarná ryža (instantná)	85	60
Kukurica (aj kukuričné čipsy)	75	10
Biela, lúpaná ryža	70	25
Pšeničná múka	70	28
Biely chlieb (pečivo, bageta)	70	25
Zmiešaný chlieb	65	30
Krupica/cestoviny	60	22
Amarant	95	65

Pozor:

Glykémická záťaž múky sa mení podľa stupňa mletia

Nápoje	GI	GL
Pivo	110	21
Limonády	100	23
Nesladené ovocné šťavy	80	15

Sladkosti	GI	GL
Hroznový cukor	100	100
Med	80	40
Cukor (sacharóza)	75	70
Čokoláda	70	65
Sušienky	70	60
Džem	60	30

Nízky glykemický index

Ovocie/Zelenina	GI	GL
Papája	50	6
Mango	40	7
Hrach	50	2
Červené/zelené fazule	40	5
Figy	35	25
Jablká	35	5
Ostatné fazule/hrach	30	4
Ostatné čerstvé ovocie	10-30	5
Grapefruit	25	3
Čerstvá zelenina	15	4
Sójové bôby	15	1
Čerstvé marhule	15	5
Paradajky/baklažány/cukety	> 15	4
Cesnak/cibuľa	> 15	4

Orechy	GI	GL
Arašidy	15	2
Ostatné orechy	15-30	3

Mliečne výrobky	GI	GL
Zmrzlina	40	9
Ostatné mliečne výrobky	cca. 35	7
Odstredené mlieko	30	2
Prirodný jogurt (bez cukru, 3,5 % tuku)	15	2

Obilniny	GI	GL
Prirodná, nelúpaná ryža	50	15
Celozrnný chlieb	50	21
Pumpernickel	40	15
Ovsené vločky	40	15
Celozrnné müsli (zmes cereálií, orechov, semien)	40	25
Celozrnné cestoviny	40	20
Raž	35	26
Quinoa	35	23
Sója	15	9

Nápoje	GI	GL
Čerstvá ovocná šťava	40	15
Čerstvá zeleninová šťava	15	4

Sladkosti	GI	GL
Ovocná dreň	35	7
Džem s ovocným cukrom	30	10
Horká čokoláda (70 % kakaá)	20	8
Ovocný cukor	20	20
Agávový nektár	10	10

Téma

Prečo tri jedlá denne?

Ak sa prijímajú tri jedlá denne, krivky cukru v krvi po jedle stúpajú, ale čoskoro opäť klesajú. V prestávke po poklese krivky cukru v krvi až do ďalšieho jedla sa spaľuje tuk.

Pri šiestich jedlách je takmer žiadny čas na spaľovanie tuku, pretože krivka cukru v krvi zostáva relatívne vysoko v dôsledku častého príjmu potravy.

Keď konzumujeme potraviny s vysokým glykemickým zaťažením, rýchlo sa opäť citíme hladni a jeme viac (5-6x) krát denne. To vedie k neustále zvýšenej hladine inzulínu, ktorá podporuje tvorbu tuku a brzdí odbúravanie tuku.

Sacharidy s nízkym glykemickým zaťažením udržiavajú pocit sýtosti na dlhší čas; postačia tri jedlá denne. Počas pauzy medzi jedlami, najmä v noci, sa môže tuk odbúravať.

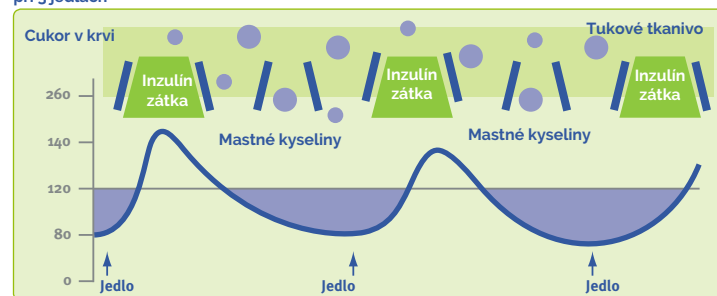


Téma

Hladina cukru v krvi, inzulínu a spaľovanie tuku

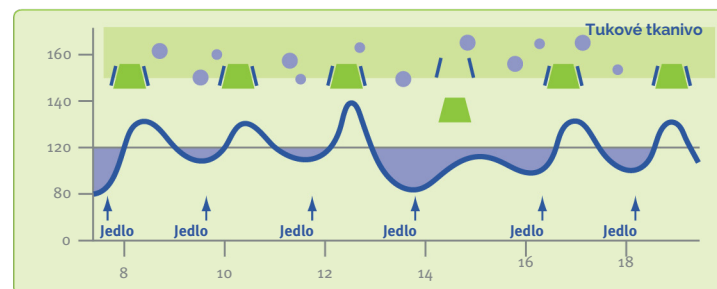
Priebeh hladiny cukru v krvi

pri 3 jedlách



Priebeh hladiny cukru v krvi

pri mnohých malých jedlách



Zdroj: Deutscher Ärzteverlag 2001, Zdravie

Téma: Ako príroda pripraví ježka na zimu,
aby bol pekne guľatý a tučný?

Princíp ježka

Zásoba zimného tuku pomáha niektorým zvieratám bez problémov prežiť zimu. Na jeseň, keď majú k dispozícii potravu bohatú na tuky a cukry (ovocie), si postupne vytvárajú tukové zásoby. Najprv glykémia prudko stúpne, čo vedie k zvýšenej produkcii inzulínu. Aj keď sa cukor v krvi postupne odbúrava, hladina inzulínu zostáva dlhodobo vysoká. To bráni spaľovaniu tukov, a naopak, podporuje ich ukladanie.

Tento mechanizmus sa stáva problémom pre človeka, ak má takéto jedlá k dispozícii po celý rok a pravidelne ich konzumuje.

Jež, rovnako ako človek, je všežravec. Na jar sa živí prevažne slimákmi a červami, zatiaľ čo na jeseň si pochutnáva na dozretom ovocí, bobuliach a orechoch, ktoré hojne padajú zo stromov a kríkov. V tomto období je jeho jedálniček bohatý na cukry.

Cukor v ovocí spôsobuje rýchly vzostup hladiny glukózy v krvi, čo vedie k vylúčeniu inzulínu. Ten následne znižuje hladinu cukru pod normál, čo vyvoláva opätovný pocit hladu, najmä na sladké. Keďže svalové bunky sú pri nadbytku energie rýchlo presýtené, prebytočný cukor a tuk sa ukladajú do tukového tkaniva. Dlhodobé pôsobenie inzulínu bráni odbúravaniu tukových zásob, takže tuková vrstva sa postupne zväčšuje.

Takto sa jež pred zimou zaokrúhli a bez problémov ju prežije.

Ak má človek po celý rok neobmedzený prístup k sladkým a tučným jedlám, mechanizmus ukladania zimných zásob sa môže zmeniť na pascu, v ktorej sa tuk neustále hromadí.



Téma

↘ Dýchanie

Počas zmeny metabolizmu musí byť veľa škodlivín detoxikovaných. To sa deje hlavne cez lymfatický systém. Všetky lymfatické cievy končia v ductus thoracicus, ktorý vedie cez hrudník a ústi do hornej dutej žily. Na rozdiel od obehového systému (srdca) nemá lymfatický systém pumpu. Ductus thoracicus najlepšie vyprázdňuje lymfu hlbokým nádychom. Počas dňa používame na jeden nádych len asi 500 ml, pri vitálnej kapacite 5000 ml, teda len 10 %! Stačí niekoľkokrát denne urobiť pár hlbokých nádychoch, aby sa lymfatický systém vyčistil. Hlboké dýchanie môže byť spojené s pravidelne sa vyskytujúcimi udalosťami počas dňa, napríklad vždy, keď niekde zazvoní (vchodové dvere, telefón, kostolná veža), môže to pripomenúť, aby ste urobili pár hlbokých nádychoch.

Správne dýchanie vyzerá nasledovne:

Najprv dýchajte do brucha, potom do hrudníka.
Vydychuje sa v opačnom poradí:

1/6 času by sa malo vdýchnuť,

3/6 času zadržať dych a

2/6 času vydychnuť.

Dobrou cvičnou úlohou je položiť ťažkú knihu na brucho a nechať ju pohybovať pomocou nádychu a výdychu.

Téma

↘ Zmeny

Jedlo nie je len o hlade – objavte nové spôsoby odmeny!

Jedlo pre nás nie je len zdroj energie, ale aj útechy, radosti či spôsob zvládania stresu. Koľkokrát ste siahli po jedle nie preto, že ste boli hladní, ale preto, že ste sa cítili unavení, smutní alebo nervózní?

Dajte si chvíľku a zamyslite sa – kedy a prečo jete bez pocitu hladu? Napište si tieto situácie a zároveň pridajte zoznam iných možností, ako sa môžete odmeniť či upokojiť. Môže to byť chutné jedlo, ale aj prechádzka, obľúbená hudba, relaxačný kúpeľ alebo rozhovor s blízkym človekom.

Ďalším silným impulzom k zmene je jasné uvedomenie si svojich cieľov. Čo je pre vás naozaj dôležité? Kam chcete smerovať? Napište si to na papier a nechajte ho na viditeľnom mieste – keď príde chvíľa váhania, pripomenie vám, prečo ste sa rozhodli zmeniť svoje návyky.

Každý malý krok sa počíta – začnite hneď teraz!



Tip Fotografie ako motivácia!

Nájdite staré fotografie, na ktorých sa cítite spokojne – zdraví, vitálni a v dobrej forme. Alebo si vystrihnite inšpiratívny obrázok z časopisu a povedzte si: „Takto môžem vyzeráť aj ja!“ Umiestnite tieto obrázky tam, kde ich budete mať často na očiach – napríklad na chladničku, zrkadlo alebo pracovný stôl. Ak vás viac motivuje iný symbol, zvolte si niečo, čo vám každý deň pripomenie váš cieľ. Nech je to vaša denná dávka inšpirácie na ceste k lepšej verzii seba samého!

Váš Metabolic Balance poradca:

Bc. Katarína Grich
nutričný terapeut

+421(0)902445229
info@katarinagrigh.sk

www.katarinagrigh.sk



Zastupiteľstvo Metabolic Balance® Slovakia

↘ Vďaka zmenám si
uvedomujeme, že...

Máme svoj život a všetko, čo s ním súvisí,
vo vlastných rukách.

Existuje mnoho spôsobov, ako veci
interpretovať a
nie vždy je jedna cesta tou správnou, ale

„všetky cesty vedú do Ríma“

RESET
YOUR BODY

S OSOBNÝM PLÁNOM VÝŽIVY
METABOLIC BALANCE

