

BŘIŠANI

Kristýna Mothejzíková



Příběh o jídle,
trávení a našem mikrobiomu
pro děti i jejich rodiče

S předmluvou Radkina Honzáka

VYŠEHRAĐ

Břišani

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.ivysehrad.cz
www.albatrosmedia.cz



Kristýna Mothejzíková
Břišani – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2020

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

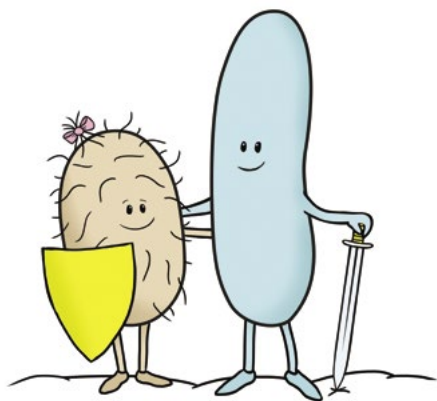
BŘIŠANI

Kristýna Mothejzíková

BŘIŠANI

Kristýna Mothejzíková

Příběh o jídle,
trávení a našem mikrobiomu
pro děti i jejich rodiče



S předmluvou Radkina Honzáka

VYŠEHRAĐ

PŘEDMLUVA

Mikrobi, tedy tvorové viditelní pouze s pomocí mikroskopu, a jejich nejpočetnější představitelé, bakterie, jsou zde na Zemi mnohem déle než člověk a je jich také všude velmi mnoho. Možná je dobře, že je prostým okem nevidíme, protože bychom se asi lekli a pak jen němě žasli nad jejich pestrostí a množstvím a nad tím, co všechno dovedou. Jako všechno v přírodě jsme si je rozdělili na hodné nebo dokonce užitečné, a škodlivé vyvolávající choroby. Na to, jak jsou mrňavé, je jejich chování obdivuhodně mazané. Hodně vydrží a dokážou se učit, jak vzdorovat nejrozumnějším prostředkům a způsobům, jimiž se je snažíme ničit. Doprovázejí nás všude, a tak není divu, že ty nejodolnější už jsme s největší pravděpodobností nedávno dopravili na Měsíc a na Mars.

Zatím největším objevem 21. století je objev střevního mikrobiomu, o jehož velikosti máme určitou představu, o jeho složení mnohem méně přesnou, a co se týká jeho funkcí, sice něco víme, ale většinou zatím tápeme. Dosavadní znalosti nám ale dovolují udělat si obraz o jeho optimálním stavu a upravovat tak cesty k jeho dosažení.

Přirozená strava je základní podmínkou prosperity těch malých tvorů – mikrobů – a my zdaleka nejsme to, co jíme, ale hlavně to, co jedí oni. Firmikuti mají rádi hodně tuků a také hodně sacharidů, Prevotelly naopak vlákninu. Důkazem schopnosti mikrobiomu zajistit vše, co organismus potřebuje, je medvěd panda. Je to šelma medvědovitá, ale ani ji nenapadne sápat ovce – živí se bambusovými listy.

Je to šelma, a stravuje se jako kráva, protože její mikrobiom to umí zpracovat.

Pokud jde o stravovací zvyklosti, chováme se z velké části tak, jak nás bakterie navádějí, a ty nás navádějí ve svém zájmu, abychom jedli to, co jim chutná, co ony chtějí a po čem jich přibývá. Takže Firmikuti vysílají chemii, která v nás vyvolává chuť na vepřovou nebo na sladké, zatímco Prevotellám daleko víc chutnají fazole a celulóza. Výsledek jsme my, náš zdravotní stav, naše postava, naše nálada. Zatraceně proto záleží na tom, čím je krmíme. Dovolte mi sice za vlasy přitažený, ale výstižný příklad: představte si ohradu, ve které chováme společně slepice a kozy a víme, že slepice mají rády zrní a kozy seno, kozy nám za odměnu dávají mléko a slepice vejce, nemluvě o tom, že z nich můžeme mít nakonec také maso.

Když budeme zvířata krmit jenom senem, slepice moc prosperovat nebudou a budeme sice mít dost mléka, ale postupně méně a méně vajec, a nakonec si z vyhublých slepic raději uvaříme polévku. A zde je poučení z toho plynoucí: Když budeme krmit hlavně, nebo dokonce jenom Firmikuty potravinami, které vyžadují, a zapomeneme na zeleninu a ovoce, budeme mít dost tuku, ale málo ochranných látek, které vyrábějí Prevotelly. A jak bude Prevotell ubývat, bude nám narůstající smečka Firmikutů diktovat naše chutě, a nakonec tam začne vládnout tak, že ať sníme, co sníme, ze všeho nadělají tuk. Myšky, jejichž střevo je plné Firmikutů, vypadají jak koule, kdežto jejich sestry s vyváženým mikrobiomem jsou přiměřeně stavěné, navzdory tomu, že ty i ony dostávají stejný přísun stejné potravy a jsou to sestry z jednoho vrhu.

Nedávná studie srovnávající jídelníček, střevní mikrobiom a výsledky jeho práce u dětí z Burkina Faso a dětí z Florencie ukázala velmi přesvědčivě, že africké děti živené zeleninou, hlavně fazolemi, výrobky z primitivních obilovin, občas kuřaty a v období dešťů termity mají ve srovnání s dětmi z Itálie, krmenými těstovinami, pizzou, brambůrkami, sladkostmi, sýry, masem a zapíjejícími vše sladkými limonádami, mnohem více Prevotell a proto také mnohem více mastných kyselin s krátkými řetězci, které chrání organismus před

mnohým poškozením a napadením. A také méně ošklivých patogen-
ních bakterií ve střevech.

Knížka, kterou otevíráte, se mi velmi líbí, nejen proto, že přináší
poučení, ale hlavně proto, že to poučení přináší zábavnou formou.
Literární hrdinové mohou působit na jednání velmi silně. Námořník
Pepek byl natolik zajímavou osobností, že stálo za to v jeho stylu jíst
špenát, přestože zde byly i jiné mlsky. Dobré stravovací návyky jsou
základem pro dobrý vývoj, a pokud rodiče s dětmi přijmou poselství
z předloženého báječného textu a vtipných obrázků, bude to pro ně
velmi užitečné.

Přeju Bříšanům na jejich pouti všechno dobré, velký zájem a úspěch
správné myšlenky!

Radkin Honzák

ÚVOD

Tato knížka byla napsána pro děti různého věku a jejich rodiče a měla by sloužit jako odrazový můstek k tomu, abyste si s dětmi mohli povídat o tom, co a proč jíme. Ať už vás náměty v knížce, obrázky nebo zážitky hrdinů zavedou v povídání kamkoli, pokud vám umožnila věnovat se dětem, splnila knížka část svého poslání.

Vyprávění tety Radky je postaveno na nejnovějších poznatcích a výzkumech. Klidně usedněte k internetu a fakta si ověřte. Na konci knihy najdete spoustu odkazů na další čtení.

Zkuste knížku dočíst celou, i když si děti budou všimnat jen příběhu. Informace se postupně navzájem doplňují a je možné, že na konci už do sebe zacvaknou a v hlavičkách něco z toho ulpí.

Některá fakta jsou pro děti zjednodušována – tak, aby neutrpěla skutečnost, ale aby je děti pochopily. Přesto tu pro ně jistě bude spousta nového. Prosím, zkuste vždy zodpovědět dětské otázky. I když budete mít na něco třeba jiný názor, snažte se být při povídání s dětmi objektivní. Internet je plný odpovědí, ale téma není jednoduché. Když si nebudete vědět rady, klidně napište e-mail tetě Radce, ona vám ráda odpoví a třeba vám pošle i obrázek. Kontakt najdete na stránkách www.brisani.cz.

Každý máme svůj způsob, jak ukázat dětem, že je máme rádi. Když budou vědět, že talíř plný zeleniny jim prospívá víc než dort, může být výrazem lásky i salát nebo polévka. Jde o zvyklosti v kuchyni i o zvyk na různé chutě. Chutě dědíme i podle toho, co se doma vaří. A když si děti od mala zvyknou kromě pestrých chutí i na to, že nesou

zodpovědnost za své tělo, je to podle mne to nejlepší, co jim můžeme do života dát.

Vás dospělé bych ráda poprosila ještě o jedno. Zkuste se i vy otevřít změně a podpořte děti, pokud budou mít chuť vymanit se ze zajetí snadných stereotypů a všudypřítomného cukru. Jejich zájem je nejsilnější impuls. Jak jednou uhasne, změny půjdou opět hůř. Víím, jak je to těžké, když se na vás z okolí hrnou sladkosti od návštěv, stále samé narozeniny a oslavy, a i my sami máme někdy chuť... Ale cest je mnoho a každá snaha o omezení se počítá.

Teta Radka se snaží vám i dětem poskytovat informace o různých aspektech jídla. Možná má teta nějaký svůj názor, možná sama jí ráda leccos, ale snaží se být opatrná a předkládat fakta, a přitom ukazovat, jak je dělení na zdravé a nezdravé ošemetné. Jestli získáte pocit, že se jí to podařilo, budu mít radost.

Kristýna Mothejzíková

Na hlavní ulici

Venku bylo větrno, konec října, po chodnících létalo listí, a kdo musel ven, kráčet rychlým krokem a s límcem vyhrnutým přes bradu. Setmělo se. Tom vstal od okna, aby si v pokoji rozsvítil, když na něj zavolal táta.

„Tome, porada!“

Co se asi bude plánovat? Zase zhasl a cestou do kuchyně dumal nad možnostmi. Máma je na čtyři týdny v nemocnici, takže mají mužskou domácnost – Tom, táta a mladší bráška. Ten je teď na pár dní u babičky, a tak Tom řeší sám s tátou všechno. Jak naprogramovat robota, kdy bude přenos ze startu raketoplánu, ale taky co kdy nakoupit, co vyprat a jestli jsou domácí úkoly. Tomovi je deset a už je pro tátu spíš parťákem než dítětem.

„Ahoj, co si dáme k večeři?“ uvítá ho táta v kuchyni. Á, tak tohle to bylo.

„Máme tu rajčata, okurku, chleba, párky, bílé fazole v plechovce...“

To znělo krásně a Tomík měl už jasno.

„Fazole s párkem!“ rozplýval se Tom. „A s rýží. Máme?“ ujistil se ještě. Tohle jídlo má fakticky rád.

„Asi máme,“ pokrčil rameny táta.

„Tak bezva,“ kývl Tom a odskákal zase do pokojíku.

„Tak bezva,“ hlesl tatínek a šel hledat hrnec a rýži.

„Večeře!“ ozvalo se za nějaký čas z kuchyně.

„Jé, kde je rýže?“ divil se Tom zklamaně, když přiběhl.

„Nemáme. Došla. Prosím tě, až zítra pojedeš ze školy, stav se pro nějakou v tom krámku na hlavní ulici,“ vysvětloval táta, zatímco nandával na talíře fazole s párkem.

Když Tom žvýkal fazole a přikusoval chleba, promítal si v duchu průběh zítřejší mise, na kterou se začínal těšit. Na hlavní ulici by nebylo nic až tak zvláštního, kdyby na ní denně nestály kolony vrčících aut a kdyby se ulice nejmenovala zrovna Přátelská. Šedé chodníky kolem zašedlých domů, hluk a smrad, v létě vedro. Málokdo by se tudy šel jen tak projít. Ulice nebyla vůbec přátelská. Až na jeden krámek.

Jeden malý a nenápadný krámek skoro na konci, nedaleko autobusové zastávky, kde Tom každý den cestou ze školy vystupoval. Ten krámek tu byl jako zjevení. Měl před výlohou nízký bílý plůtek a truhlíky s červenými kytkami. Prodáváli tu domácí chleba a housky, domácí vajíčka, celozrnnou mouku, sušené fazole, hrách nebo kroupy a další věci, které Tom ani neuměl pojmenovat.

Vždycky když měli otevřeno, stála venku vedle dveří lavička. Na ní sedávaly po nákupu maminky s dětmi. A lízaly zmrzlinu. V létě, v zimě, vždycky tu prodávali točenou zmrzlinu. Dva druhy. Vanilkovou a třeba švestkovou. Nebo rybízovou. Nebo mangovou. Nebo i kaktusovou. Ale k tomu vždycky vanilkovou, tu nejlepší, co Tom znal. Zítra si nesmí zapomenout vzít dost peněz, pomyslel si, to aby si měl taky s čím sednout na lavičku.

