

Medzi hanbou a hladom



**AKO ZASTAVIŤ
KOLOTOČ
EMOČNÉHO
PREJEDANIA**

Barbara Sviežená

Medzi hanbou a hladom

**AKO ZASTAVIŤ
KOLOTOČ
EMOČNÉHO
PREJEDANIA**

Všetky práva sú vyhradené.

Nijaká časť tejto knihy sa nesmie reprodukovať, ukladať do informačných systémov ani prenášať v akejkoľvek podobe či akýmkoľvek spôsobom – elektronicky, mechanicky, fotokopírovaním, nahrávaním alebo inak – bez predchádzajúceho písomného súhlasu vlastníka autorských práv.

Text © 2026 by Barbara Sviežená
Design © 2026 by Michaela Bakytová
Slovak edition © 2026 by IKAR, a.s.

ISBN 978-80-575-0703-1

Medzi hanbou a hladom

**AKO ZASTAVIŤ
KOLOTOČ
EMOČNÉHO
PREJEDANIA**

Barbara Sviežená

OBSAH

PREČO JEME?	10
ĽUDSKÉ TELO AKO DOKONALÝ STROJ – SME	
PREDURČENÍ NA DLHOVEKOSŤ	13
ZÁKLADOM JE ROVNOVÁHA – HOMEOSTÁZA	
A VNÚTORNÍ POSLOVIA	14
ČO SA DEJE S JEDLOM V TELE	17
EXISTUJE ZDRAVÁ STRAVA?	20
TO, AKO JEME, JE DÔLEŽITEJŠIE AKO TO, ČO JEME	23
PREČO NÁM NIEČO CHUTÍ A NIEČO NIE – CHUTE A AVERZIE	26
PREČO MÁME RADI SLADKÉ	29
<i>Sladké ako biologická preferencia</i>	30
<i>Sladké ako evolučne fixovaný zdroj rýchlej energie</i>	31
<i>Strach z cukru ako spúšťač ešte väčšej túžby</i>	32
<i>Cukor nie je jed a strach z neho je často škodlivejší</i>	35
ZHRNUTIE	37
REGULÁCIA PRÍJMU POTRAVY – AKO TO CELÉ FUNGUJE	38
VNÚTORNÝ TERMOSTAT HLADU A SÝTOSTI	38
VÁHOVÝ SET-POINT ALEBO ČO JE	
OPTIMÁLNA VÁHA	43
SYSTÉM ODMENY – HEDONICKÝ ASPEKT JEDLA	47

SIGNÁLY TELA – 10 STUPŇOV HLADU	
A NASÝTENIA	50
<i>Stupnica hladu a sýtosti (0 – 10)</i>	51
<i>Čo sa s nami deje, keď sa prejeme</i>	57
ČO JE VLASTNE NORMA V JEDENÍ	60
<i>Pravidlo 1: Jedz len vtedy, keď máš hlad</i>	60
<i>Pravidlo 2: Jedz do bodu 5 – do polosýta</i>	63
<i>Pravidlo 3: Jedz len to, čo slúži telu</i>	67
TYPY HLADU ALEBO PREČO JE TAKÉ ŤAŽKÉ	
POCHOPÍŤ, KEDY NAOZAJ POTREBUJEME JEŠŤ	72
<i>Hlad žalúdka</i>	72
<i>Hlad hlavy – keď jeme podľa kalendára,</i> <i>pravidiel a vzorcov</i>	73
<i>Hlad očí – keď nás zvádza vzhľad jedla</i>	74
<i>Hlad nosa – keď nás zvádza vôňa</i>	76
<i>Hlad úst – keď túžime po pocite, nie po jedle</i>	77
<i>Hlad srdca – túžba byť naplnený inak</i>	78
<i>Hlad buniek – tichý hlad, ktorý volá po živote</i>	79
ZHRNUTIE	81
PREČO SA TO POKAZÍ	82
REGULÁCIA PRÍJMU POTRAVY	
A FAKTORY NARUŠENIA	82
<i>Prelomenie sýtiaceho reflexu: prvá trhlina</i> <i>v regulácii</i>	86
<i>O zmene distribúcie tuku v puberte a prečo to</i> <i>zmení všetko</i>	89

<i>Nástup reštrikcie: keď sa telo stane podozrivým</i>	92
<i>Vplyv chémie moderných potravín – hyperchutné potraviny a biologická manipulácia chuti</i>	95
<i>Črevno-mozgová os a ticho, ktoré môže prehlásiť hlad</i>	100
<i>Keď telo bije na poplach, ale mozog nevníma</i>	104
<i>Bludný kruh diét a pád do metabolickej rezistencie</i>	106
KEĎ JEDLO PRESTÁVA BYŤ JEDLOM – ZÁKAZY, PRÍKAZY A OBMEDZENIA	111
VINA A DEPRIVÁCIA: DVE TVÁRE ROVNAKÉHO BLUDNÉHO KRUHU	114
ZHRNUTIE	117
KEĎ SME UŽ ZA ČIAROU – PORUCHY PRÍJMU POTRAVY	118
ANOREXIA NERVOSA – KEĎ OVLÁDANIE NAHRADÍ PREŽÍVANIE	119
BULÍMIA – OPAČNÝ PÓL ROVNAKÉHO SPEKTRA	122
NOČNÉ JEDENIE – NIGHT EATING SYNDROME	127
ADONISOV KOMPLEX – ANOREXIA NARUBY	131
ZHRNUTIE	134
STRAVOVACIE ŠTÝLY A FORMY NEZDRAVÉHO VZŤAHU K JEDLU	135
ČO JE TO STRAVOVACÍ ŠTÝL?	135
DOTAZNÍKY STRAVOVACIEHO ŠTÝLU	136

REŠTRIKTÍVNY ŠTÝL: KEĎ JE JEDLO NEPRIATEL	140
<i>Clean eater – „čistý jedák“</i>	141
<i>Profesionálna dietárka</i>	144
EXTERNÉ STRAVOVANIE: KEĎ ROZHODUJE	
VONKAJŠÍ SVET	149
<i>Roztržitý jedák</i>	150
<i>Neodmietač: jedlo ako gesto lojality</i>	155
<i>Nevyhadzovač: jedenie ako prevencia straty</i>	159
<i>Chaotický jedák: keď jedlo nemá rytmus</i>	162
ZHRNUTIE	167
EMOČNÉ JEDENIE	168
ČO JE TO VLASTNE EMOČNÉ JEDENIE	168
NIE STE SAMI – ČO ODHALIL PRIESKUM	170
ZNAKY EMOČNÉHO JEDENIA	173
<i>Behaviorálne znaky: ako sa mení naše správanie</i>	174
<i>Psychické znaky</i>	182
<i>Fyzické znaky</i>	192
BENEFITY EMOČNÉHO JEDENIA – NA ČO JE	
TO VLASTNE DOBRÉ	197
ZHRNUTIE	202
SPÚŠŤAČE A BAŽENIE	203
SME ZÁVISLÍ OD JEDLA?	203
ČO NÁS SPÚŠŤA?	205
<i>Spúšťač nášho správania</i>	206
<i>Čo všetko nás spúšťa?</i>	207

DÁ SA ZVLÁDNUŤ CRAVING?	209
<i>Marlattova vlna</i>	210
<i>Toto je pre mňa nepoužiteľné</i>	211
<i>Ochota je kľúčom</i>	212
<i>Ako na cravingy – niekoľko účinných trikov, ktoré pomôžu</i>	212
ZHRNUTIE	215
KOMU SA TO STANE	216
TAKÝ BEŽNÝ DEŇ	216
NAOZAJ MÁME NIEČO SPOLOČNÉ?	217
<i>Keď nechceme byť na prítlač</i>	217
<i>Túžba po neomylnosti</i>	218
<i>Keď je výzva ako červená vlajka</i>	219
<i>Tendencia žiť v role obeť</i>	219
<i>Kontrola a dôvera</i>	220
<i>Chuť vyhábať sa ťažkým veciam</i>	221
<i>Neúnavní – tí, čo si nevedia oddýchnuť</i>	221
MÁME TO V GÉNOCH?	223
ČO ODHALUJE EPIGENETIKA	225
RODINNÝ STÔL, KTORÝ FORMUJE	
NAŠE HLADY	226
ZHRNUTIE	229

EMOČNÝ HLAD – PREČO PRICHÁDZA?	230
PREČO TO NEJDE PODĽA NAŠICH PREDSTÁV	232
NEDOSTATOK STAROSTLIVOSTI O SEBA	234
NESPRACOVANÉ EMÓCIE	237
NEDOSTATOK RADOSTI	240
NEUSPOKOJIVÉ VZŤAHY	244
ZHRNUTIE	246
AKO Z TOHO VON	248
PRVKY KOGNITÍVNO-BEHAVIORÁLNYCH PRÍSTUPOV A EMOČNÉ JEDENIE	248
PREČO JE TAKÉ ŤAŽKÉ „LEN SA ZASTAVIŤ“?	252
CÍTIŤ EMÓCIE NAMIESTO ICH POTLÁČANIA	254
NEUROLINGVISTICKÉ PROGRAMOVANIE PRI EMOČNOM JEDENÍ	258
ZÁVER	263
ČO JE CIEĽOM UZDRAVENIA Z EMOČNÉHO JEDENIA?	263
ZDROJE	266

PREČO JEME?

Na prvý pohľad banálna otázka. Ved' odpoveď poznáme všetci – jeme, aby sme prežili. Aby sme mali energiu. Aby telo fungovalo. Je to však naozaj také jednoduché?

Ak chceme pochopiť, prečo sa niekedy pristihneme s rukou v balíčku chrumkavých čipsov, hoci nie sme hladní... Ak chceme rozlúštiť, prečo nás niektoré jedlá priťahujú ako magnet a iným sa podvedome vyhýbame... Ak chceme porozumieť vzorcom, ktoré sa opakujú – a možno aj uzdraviť to, čo sa v nich skrýva –, musíme začať od podstaty.

Človek je unikátny druh. Z biologického hľadiska sofistikovaný organizmus, ktorý potrebuje pre správne fungovanie adekvátne molekuly, živiny, enzýmy, hormóny a dobrú mikrobiotu (a nielen to). Z hľadiska psychológie bytosť túžiaca po bezpečí, láske, prijatí, spojení. **A práve na tanieri sa tieto dve roviny stretávajú.**

Jedlo totiž nie je len jedlo. Je to zrkadlo našich emócií. Signál. Reakcia. Niekedy spôsob, ako prežiť. Inokedy spôsob, ako sa cítiť živý a prítomný.

Preto potrebujeme začať od začiatku. Od otázky: *Prečo jeme?* Pokúsime sa v tom nájsť viac než len odpoveď. Možno aj kúsok pravdy o nás samých.

Keď sa dnes povie „jedlo“, väčšine ľudí príde na um niečo veľmi konkrétne. Obľúbená reštaurácia. Kalórie. Diéta. Bielkoviny. Recept na instagramovom profile foodblogger-

ky, ktorý sľubuje „nízkokalorické, ale sýte vysokoproteínové a extrémne zdravé raňajky“. Alebo nový zoznam zakázaných potravín, ktoré si „nemôžeme dovoliť“, ak chceme zostať zdraví, mladí a štíhli. Jedlo sa v posledných rokoch stalo terčom posudzovania, obáv a sebakontroly. Niečím, čo treba strážiť, odmeriavať, zapisovať, analyzovať a hlavne POSUDZOVAŤ. Zároveň sa stalo aj nositeľom všetkého, čo si v živote chceme dopriať, ale nevieme ako: útechy, radosť, pokoja, odmeny, kontroly. Jedlo je dnes často všetkým – okrem toho, čím v skutočnosti malo byť.

Preto sa v tejto knihe nebudeme len pýtať, **čo** jeme ani **koľko** toho jeme. Pôjdeme oveľa hlbšie. Pozrieme sa na to, **prečo vlastne jeme, ako to funguje a čo sa stane, keď sa jedným z dôvodov jedenia nestane hlad, ale chuť.** Jedlo je spoločným prienikom nášho tela, mozgu, emócií, pamäti a vzťahov, pretože jedlo je most. Spája fyzické s psychickým, spomienky s biológiou, genetickú minulosť s kultúrnou prítomnosťou. Nie je to len tanier. Je to príbeh. A ten príbeh sa začína omnoho skôr, než ochutnáme prvý hlt.

Ak sa na jedlo pozrieme cez optiku biológie, neurovedy a biofyziky, je to **jediný dostupný a účinný spôsob, ako môže naše telo získať energiu na život.** Každá bunka, každý sval, každý elektrický impulz v mozgu – to všetko funguje len vďaka energii, ktorú získame z potravy. Hoci sme ako ľudstvo dosiahli neuveriteľný technologický pokrok – lietame do vesmíru, modifikujeme gény, transplantujeme orgány, trénujeme umelú inteligenciu –, **neexistuje žiadna technológia, ktorá by vedela nahradiť biologický mechanizmus príjmu potravy.**

Nepodarilo sa nám vytvoriť externý zdroj energie, ktorý by ľudské telo vedelo spracovať rovnako efektívne a bezpečne ako jedlo. Nedá sa „dobiť“ ako mobil.

Nedá sa napojiť na prístroj, ktorý by ho udržal pri vedomí dlhodobo bez príjmu potravy. To znamená, že v tejto jednej veci sme **rovnako závislí od jedla, ako boli naši predkovia pred miliónmi rokov.** Bez ohľadu na to, aké inteligentné hodinky máme na zápästí alebo koľko krokov denne naráta naša aplikácia, stále potrebujeme jesť. Nemáme žiadnu úžasnú aplikáciu na doplnenie energie, len vlastné ruky. Ach, aké primitívne! Sme proste biologické bytosti. Živé organizmy, ktoré sa zrodili z prírodných zákonitostí – nie z technologickej simulácie.

Jedlo je zároveň emocionálnym zážitkom, ukotveným hlboko v pamäti tela aj duše. Od najútlejšieho detstva v nás vytvára asociácie, ktoré presahujú chuť, vôňu či konzistenciu. Nesie v sebe odtlačky starostlivosti, prijatia, istoty. Mnohé z týchto spojení vznikajú ešte skôr, než si ich vôbec uvedomujeme – v období, keď sme sa na svet spoliehali celým svojím bytím a keď jedlo nebolo len výživa, ale aj spôsob, akým sme boli milovaní, utešovaní, upokojevaní. Práve preto má jedlo potenciál stať sa hlbokým vnútorným nástrojom regulácie – nielen fyzickej, ale aj emocionálnej. Ak nás niekto ako deti utišoval jedlom, ak sme sa naučili, že pocit prázdna sa dá zaplniť sladkosťou alebo že napätie zmizne po teplom kúsku jedla, potom sa v nás uložil vzorec, ktorý nie je len o výžive.

Telo a myseľ sa naučili, že jedlo znamená niečo viac. Ak si tento hlboký, symbolický význam neuvedomíme, môžeme sa neskôr ocitnúť v situácii, keď budeme jesť nie preto, že sme hladní, ale preto, že sme osamelí. Nie preto, že telo potrebuje energiu, ale preto, že duša potrebuje ukotvenie. **Vzťah k jedlu je teda aj vzťahom k sebe.** Preto nestačí len počítať kalórie, nastavovať porcie či upravovať mackrá. Ak chceme porozumieť, prečo jeme a prečo niekedy

nevieme prestať, musíme sa pozrieť aj na to, **čo všetko pre nás jedlo v skutočnosti znamená.**

Ľudské telo ako dokonalý stroj – sme predurčení na dlhovekosť

Prvotný dôvod, prečo jeme, je ten najpragmatickejší: **Ľudské telo je biologický stroj, ktorý potrebuje palivo.** Nie metaforicky, ale doslova. Každý náš pohyb, každá myšlienka, každý tep srdca je závislý od prísunu energie. Práve **jedlo je jediný zdroj**, z ktorého túto energiu dokážeme získať. Na rozdiel od auta však naše telo nemá kontrolku s nápisom „low fuel“ – má čosi oveľa sofistikovanejšie. **Úžasný systém vnútorných signálov a regulačných mechanizmov**, ktoré nás vedú k tomu, aby sme energiu dopĺňali. Hlad. Chuť. Túžba. Záujem o jedlo. To všetko sú biologické spôsoby, ako telo hovorí: „Potrebujem palivo.“

Náš organizmus je nepredstaviteľne zložitý a zároveň precízne zladený systém, ktorý je schopný samoopravy, adaptácie a dlhodobého fungovania. Nie sme navrhnutí na rýchle vyhorenie, ale na **dlhé a plnohodnotné prežitie.** Vedci, ktorí skúmajú starnutie, čoraz častejšie tvrdia, že prirodzená dĺžka ľudského života by mohla byť až **110 – 120 rokov**, a to bez moderných technológií, iba vďaka potenciálu, ktorý máme zakódovaný v sebe. Táto teória sa opiera najmä o **telomerickú hypotézu starnutia.**



ČO NA TO VEDA

Teloméry sú ako plastové konce na šnúrkach od topánok – chránia naše chromozómy pred poškodením. Počas života sa každým delením buniek skracujú. Čím kratšie teloméry máme, tým vyššie je riziko

chronických ochorení a starnutia. No ak sú teloméry dlhé a stabilné, bunky ostávajú „mladé“ – a teda aj my. **Ľudské telo je stavané na omnoho dlhšiu životnosť**, než akú dnes bežne žijeme. Náš biologický softvér je nastavený na prežitie. Ak mu dáme potrebné podmienky – kvalitné jedlo, rovnováhu, pohyb, zmysluplné vzťahy –, vie sa opraviť, omladiť, adaptovať. **Nehovoríme o zázraku**, ale o prirodzenom potenciáli, ktorý sa v nás ukrýva.

Základom je rovnováha - homeostáza a vnútorní poslovia

Keď som pred rokmi študovala biológiu a neskôr genetiku, fascinovalo ma, že celé živé systémy – od jednoduchých baktérií až po človeka – sú postavené na jednej spoločnej túžbe: **zachovať rovnováhu**. Nešlo o poetickú rovnováhu medzi prácou a oddychom, medzi vzťahmi a samostatnosťou, medzi túžbou a svedomím. Išlo o fyzickú, merateľnú rovnováhu, od ktorej závisí existencia organizmu. O **presne nastavené koncentrácie, tlak, teplotu, pH a hladiny signálnych látok**, ktoré musia byť v určitých medziach – inak sa systém začne rúcať. Až neskôr mi došlo, aký hlboký presah to má. Pretože **presne tú rovnováhu, ktorú si telo neustále stráži na fyziologickej úrovni, hľadáme aj my sami – vo všetkých ostatných rovinách života**. Vo vzťahoch, v práci, v jedle, v pohybe, v pokoji. Keď sa vychýlime, strácame nielen výkon či výdrž – strácame seba.

V biologickom jazyku nazývame túto schopnosť **homeostáza**. Je to dynamický proces, ktorého cieľom je **udržať vnútorné prostredie organizmu v stabil-**

ných podmienkach podporujúcich život, bez ohľadu na to, ako sa mení okolie. Predstavme si napríklad telesnú teplotu. Ak sa zvýši len o niekoľko stupňov, hrozí poškodenie bielkovín. Ak klesne, spomalí sa činnosť enzýmov, zastaví sa metabolizmus. Ak sme zdraví, naše telo túto teplotu udržiava s presnosťou na desatiny stupňa. A nielen ju. Reguluje pH krvi, osmotický tlak, hladinu cukru, krvný tlak, množstvo vody, sodíka, draslíka, hormónov, neurotransmitterov – celý vnútorný vesmír, ktorý sa musí udržať v rovnováhe, ak má život optimálne pokračovať.

Telo však nie je uzavretý systém. Neustále komunikuje s prostredím – prijíma potravu, reaguje na teplotu, stres, svetlo, vzťahy. Práve preto musí byť aj **neustále aktívne v udržiavaní rovnováhy**. Homeostáza nie je stav – je to **proces**. Telo ju dosahuje **cez mechanizmy spätnej väzby**, ako keď termostat reaguje na výkyv a znova nastaví teplotu. Niektoré tieto mechanizmy si ani neuvedomujeme, napríklad zadržiavanie vody pri dehydratácii, uvoľňovanie inzulínu po jedle, zmenu frekvencie dýchania pri námahe. Iné cítime ako hlad, smäd, nutkanie si ľahnúť, nepokoj pri podvýžive. Všetko sú to **hlasy tela**, ktoré sa snažia povedať: „Niečo sa vychýlilo, potrebujem ťa späť v strede.“

Organizmus rovnováhu nestráži sám, má na to svojich „poslov“. Sú to hormóny, neurotransmitery a ďalšie signálne molekuly, ktoré neustále prenášajú správy medzi orgánmi, bunkami a mozgom. Práve ony nám oznamujú, že sme hladní (napríklad ghrelín), že sme sýti (leptín), že potrebujeme doplniť cukor (inzulín) alebo že sme v ohrození (kortizol). Sú to tichí dispečeri nášho vnútorného sveta – organizujú, riadia, doladujú vnútorný systém. Hoci ich nevidíme, ich reč má zásadný vplyv na naše rozhodnutia, chute aj emocionálne prežívanie spojené s jedlom.

Toto je naozaj dôležité: **ak nie sme v rovnováhe, telo sa o ňu snaží.** Ak ju nedokáže obnoviť priamo, **spustí kompenzačné mechanizmy.** Nie vždy sú ideálne. Niektoré sú len dočasné, ako napr. únava, podráždenosť, zvýšený apetít, bolesti hlavy. Iné, ak trvajú dlhšie, môžu viesť k vážnejším zmenám: chronickému zápalu, hormonálnej nerovnováhe, priberaniu, nespavosti, poruchám trávenia. **Rovnováha je základ. Je to nevyhnutnosť, na ktorej stojí všetko.** Možno si kladiete otázku, prečo sa v knihe o emočnom jedení, či lepšie povedané prejedaní, venujeme tak podrobne fyziológii, rovnováhe a biologickým regulačným mechanizmom. Možno sa vám zdá, že by sme už mali prejsť k emóciám, spúšťačom, návykom. Lenže ak nepochopíme, ako veľmi je telo navrhnuté na rovnováhu, nebudeme vedieť rozpoznať, **kedy a prečo z nej vypadávame.** Práve v týchto súvislostiach sa často ukrýva **klúč k tomu, ako vystúpiť zo zacyklenia nevedomosti, výčítiek a domnienok.**

Keď začneme vnímať prejedanie ako **biologickú odpoveď na nerovnováhu,** otvára sa pred nami celkom nový pohľad. Prestávame ho vnímať ako čisto zlý návyk či nedostatok vôle. Namiesto toho ho vidíme ako **snahu organizmu vyrovnať tlak, ktorý cíti** na fyzickej, hormonálnej či emocionálnej úrovni. Neskôr lepšie porozumieme aj tým **jemnejším, psychologickým a behaviorálnym¹ kompenzačným mechanizmom,** ktorým jedlo často slúži. Rozpoznať ich bude jednoduchšie, ak pochopíme, že telo aj psychika pracujú podľa rovnakého princípu: **vrátiť nás späť do rovnováhy.**

1. *Behaviorálny* znamená *súvisiaci so správaním*. V psychológii a neurovede označuje všetky prejavy, ktoré vychádzajú zo vzorcov nášho správania – často naučených, opakujúcich sa alebo automatických. Behaviorálne prejavy môžu byť vedomé aj nevedomé a často vychádzajú z prepojenia medzi situáciou, reakciou a jej dôsledkom (napr. „keď sa cítim zle, siahnem po jedle“).

Čo sa deje s jedlom v tele

Keď sa jedlo dostane do cieľa, teda „do tela“, nedochádza v organizme k prepočítavaniu kalórií a ku kontrole, koľko gramov sme práve zjedli. Začne sa diať niečo oveľa zaujímavejšie. Každý kúsok jedla sa rozloží na molekuly – aminokyseliny, glukózu, mastné kyseliny, vitamíny, minerály. Tieto stavebné prvky rozhodujú, čo sa v tele udeje ďalej. Nie sú dôležité kalórie, o ktorých sa toľko hovorí, ale signály. Nie sú podstatné čísla, ale chemické rozhovory medzi bunkami, orgánmi a nervovým systémom.

Jedlo sa v konečnom dôsledku **mení na emóciu**. Z bielkovín vznikajú neurotransmitery ako sérotonín, dopamín, kyselina gama-amino-maslová (GABA). Teda látky, ktoré rozhodujú o našej nálade, spánku, stabilite či impulzivite. Z tukov vznikajú hormóny a protizápalové molekuly. Zo sacharidov získavame nielen energiu, ale aj pocit uvoľnenia a bezpečia. Ak tieto látky chýbajú, niečo sa stane. Nežrútime sa hneď. Telo je múdre, skúsi to kompenzovať. Keď sa to však deje príliš dlho, začne volať o pomoc. Posledné desaťročia stále riešime len energiu a to, čo vylúčiť zo stravy. Pritom to je najmenej dôležité.



ČO NA TO VEDA

Existuje teória, že **dopamínová rezistencia**, o ktorej sa dnes hovorí najmä v súvislosti so závislosťami a s ADHD, môže vzniknúť aj z dlhodobej podvýživy. Ak telo nemá dostatok tyrozínu (prekurzora dopamínu), nervové bunky prestanú byť „citlivé“ na odmenu. A my začíname hľadať silnejšie stimuly ako sladké, slané či extrémne chute.

PRÍBEH Z PRAXE

*Janka, 41-ročná právnička, roky držala prísne keto diéty. Bola vysoko výkonná, jej telo bolo vytrénované, ale zároveň nespávala, ráno vracala od stresu a každý večer ju prenasledovali „vlčie chute“ na sladké. Po rozbo-
re stravy sme zistili, že mala extrémne nízky príjem sa-
charidov a chýbal jej horčík. Výsledok? Rozbitý kortizol,
oslabený nervový systém a paradoxne čoraz väčší hlad.
Až keď sa sacharidy vrátili, telo sa upokojilo. Vraj to bolo
prvýkrát po rokoch, čo necítila napätie z jedla.*

Pre nás kľúčová informácia: čo sa deje s jedlom v tele, je zároveň odpoveďou na otázku, čo sa deje s nami. Ak je výživa nedostatočná alebo nevyvážená, neohrozuje len našu energetickú bilanciu – zasahuje oveľa hlbšie. Narušuje sa **jemná hormonálna regulácia, znižuje sa naša odolnosť voči stresu, pribúdajú výkyvy nálad, podráždenosť, úzkosť**. Lebo aj mozog je orgán a aj mozog potrebuje „jesť“. Potrebuje stavebné látky, správne tuky, aminokyseliny, glukózu. Bez nich nedokáže spracovať realitu tak, ako by mohol. Takže ak si niekedy myslíme, že sme takí či onakí, slabí, nemožní, neschopní, spomalení... oveľa pravdepodobnejšie je, že sme „len“ podvyživení.

Napríklad taký mozog váži len 2 % našej telesnej hmotnosti, ale spotrebuje viac než 20 % glukózy z nášho príjmu. Ak mu ju nedáme, telo uprednostní mozog pred svalmi, pokožkou či trávením. Čiže sa necítime len unavení, ale aj podráždení, nesústredení, emocionálne labilní. Nie sme len „bez energie“, sme *molekulárne nevyživení*.

Pamätám si na klientku Luciu, šikovnú vysokoškolačku, ktorá sa pripravovala na skúšky a trávila celé dni sedením nad knihami. Myslela si, že keď sa nehýbe, ne-

potrebuje toľko jesť, a tak znížila príjem na minimum. Nerozumela, prečo sa jej zrazu nedarí sústrediť, prečo ju bolí hlava, prečo sa jej pletú myšlienky a prečo každý večer končí prejedena s výčitkami. **Myslela si, že zlyháva. V skutočnosti to však bol jej mozog, ktorý nemal z čoho pracovať.** Keď sme zvýšili príjem jedla, Lucia sa uvoľnila, bola veselšia, opäť sa jej vrátila radosť zo života a učenie išlo ľahšie. Trávila tak menej času nad skriptami a mohla zaradiť rýchle prechádzky, čo jej ešte viac pomohlo.

Mozog pri učení spotrebúva obrovskú energiu.

Aktivuje stovky miliónov neurónov, ktoré medzi sebou neustále komunikujú. Každý jeden elektrický signál, každé zapamätanie, každé porovnanie informácií, to všetko vyžaduje ATP², teda energetickú molekulu vytvorenú z glukózy. Ak glukóza nie je dostupná, mozog ide „na rezervu“. Najprv to zvláda, potom začne kolabovať, a tak sa môže stať, že to, čo vnímame ako „lenivosť“ alebo „slabú vôľu“, je v skutočnosti **biochemický hlad mozgu**, ktorý sme si sami nevedomky spôsobili.

Existuje ešte jedna vec, o ktorej sa takmer vôbec nehovorí, no je mimoriadne dôležitá, hlavne ak riešime nálady, únavu, emočné jedenie, a to najmä u žien. Prečo u žien? Lebo ženy často doplácajú na experimenty s vylučovaním sacharidov zo stravy (bez potrebných znalostí o tom, čo sa môže udiat). To, **či máme v strave sacharidy**, priamo ovplyvňuje, **ako sa cítime, akú máme náladu a chuť do života.**

V našom mozgu sa tvoria látky ako **dopamín**, ktorý nám dáva motiváciu, drajv a pocit výhry. Tiež **séroto-**

2. ATP (adenozíntrifosfát) je ako energetická „minca“ nášho tela. Vzniká pri rozklade živín (napr. glukózy) a bunky ho používajú ako zdroj energie na všetko – od dýchania cez pohyb svalov až po myslenie. Bez ATP by naše telo nemohlo fungovať ani sekundu.

nín, ktorý prináša pokoj, vyrovnanosť a dobrý spánok. Aby sa tieto látky vôbec mohli vytvoriť, mozog potrebuje určité **aminokyseliny** – konkrétne **tyrozín** a **tryptofán**. Tie sa do mozgu dostávajú cez špeciálnu „bránu“, ktorú si môžete predstaviť ako colnicu. Práve na colnici sú sacharidy dôležité. Keď zjeme len bielkoviny (napríklad vajíčka, mäso alebo proteínový nápoj), do našej krvi sa dostáva množstvo aminokyselín. Tie medzi sebou súťažia o vstup do mozgu. Často z toho vyjde najhoršie práve tyrozín alebo tryptofán, pretože ich silnejší súper ich jednoducho vytlačia. Ak si však k bielkovinám dáme aj **primerané množstvo sacharidov** (napríklad celozrnné pečivo, quinou, zemiaky, ryžu), **inzulín**, ktorý sa po jedle prirodzene uvoľní, „uprace“ tie ostatné aminokyseliny do svalov. A tyrozín či tryptofán tak majú voľnú cestu do mozgu. **Vtedy** sa z nich môže účinne vytvárať **dopamín** alebo **sérotonín**.

Ak ste niekedy **drasticky obmedzili sacharidy**, možno ste si všimli, že sa nedokážete sústrediť, strácate motiváciu, ste podráždení, plačliví, náladoví, zle spíte alebo zažívate úzkosť. **Váš mozog nedostáva suroviny, ktoré potrebuje na tvorbu látok pre vašu duševnú rovnováhu.** A čo robí mozog, keď mu chýba dopamín alebo sérotonín? **Pýta si sladké.** To, čo si často vysvetľujeme ako „slabosť“, je pritom obyčajný **neurochemický dôsledok výživovej nerovnováhy**. Preto je vyvážená strava neurobiologická nutnosť.

Existuje zdravá strava?

Roky som školila výživové poradenstvo. Prednášala som študentom o tom, čo považujeme za „zdravé“ – aké potraviny by mali byť základom jedálnička, ktoré látky sú

dôležité pre metabolizmus, ktoré vitamíny sa kde vstrebávajú. Opierala som sa o fakty, štúdie, odporúčania, výživové modely. Bola som presvedčená, že existuje objektívne platný ideál stravy, ktorému sa treba priblížiť, ak teda chceme byť zdraví a dlhovekí. Samozrejme, s ohľadom na to dôležité – personalizovaný prístup. Dnes, po rokoch práce s klientmi a po skúsenosti, ktorú mi žiadna vedecká práca nemohla dať, často začínam svoje prednášky vetou, ktorá znie ako rúhanie: **ZDRAVÁ STRAVA NEEXISTUJE. Počkajte, ešte nezatvárajte knihu!** Nie, nezbláznila som sa. Vzápätí totiž dodávam – **existuje len strava zdravá PRE MŇA.** Pre vás. **PRE KAŽDÉHO Z NÁS ZVLÁŠŤ.**

Pretože to, čo vyzerá v odbornej literatúre ako univerzálne odporúčanie, sa v konkrétnom živote môže ukázať ako slepá ulička. Vezmime si brokolicu. Vedecké články nepochybujú: obsahuje **sulforafán**, látku s protizápalovým, antioxidantným a pravdepodobne aj protirakovinovým účinkom. Brokolica je „zdravá“. Lenže moje telo to vidí inak. Po brokolici ma nafukuje. Je mi ťažko. Chuťovo mi neladí. Roky som si ju dávala do jedálnička, pretože bola na zozname toho, čo je správne. Presne ako mnoho ľudí, ktorí sa snažia o zdravý životný štýl, som sa riadila odporúčaniami zvonka. A nerešpektovala som to najdôležitejšie – **vlastnú reakciu tela.** Nie je nič zlé na odborných odporúčaníach. Je však niečo veľmi nebezpečné na predstave, že **existuje jediná správna cesta, ktorá má platiť pre všetkých.** Týmto spôsobom sme si vytvorili kolektívny ideál „zdravej stravy“, ktorý znie ako rozumný cieľ – ale často nás paradoxne oddeľuje od seba samých. Litánie o zdravej strave nás naučili pochybovať o vlastných pocitoch. Presvedčili nás, že ak telo niečo nechce, asi niečo „nevie“. Že ak máme po jedle ťažobu,

problém je v nás, nie v tom, čo sme jedli. A tak sa začíname spoliehať na pravidlá, na zoznamy, na názory druhých. **Z tela sa vytratí dôvera.** Z tejto straty spojenia s telom sa zrodilo **diétne myslenie.**

V tejto knihe budem viackrát opakovať myšlienku: **Nie veda ani výživové smernice, ale naše vlastné telo rozhoduje o tom, čo je pre nás výživné.** Všetko, čo mu neslúži, nie je PRE NÁS zdravé, nech to má akýkoľvek počet odobrení. Verím, že toto sa nám podarí pochopiť. Je obrovský rozdiel medzi tým, **čo si o „správnej“ strave myslí naša hlava,** a tým, **čo cíti naše telo.** Hlava je formovaná kultúrou, pravidlami, trendmi, zákazmi, etikami. Telo – ak mu znovu dovolíme prehovoriť – vychádza z iného jazyka: **vnútorných signálov, metabolickej reakcie, hormonálnej rovnováhy, celkovej spokojnosti** (áno, telo si vie vyhodnotiť aj faktor spokojnosti). Možno si práve hovoríte: „No jasné, keby som počúvala svoje telo, jem veterníky a hamburgery.“ Ale **toto nie je hlas tela. To je len ilúzia vytvorená hlavou, ktorá žije v diétnej vojne.**

Prečo? Lebo v hlave nosíme **system pravidiel, ktoré nám zakazujú určité jedlá.** A práve preto po nich túžime. To nie je hlas tela, ale hlas napätia. Chuť po „zakázanom“ vzniká často z emocionálnych dôvodov – z depriácie, zo stresu, z túžby po odmene či uvoľnení. Ak by sme jedli hamburger ako bežnú súčasť stravy bez zákazu, možno by sme zistili, že **naše telo po ňom vôbec nie je spokojné.** Možno sa objaví tlak, únava, pálenie záhy, mentálna hmla. A možno nie. Až vtedy by sme mohli rozlíšiť, **čo chce hlava a čo potrebuje telo.** O tejto reči tela budeme hovoriť detailnejšie neskôr. Naučiť sa ju čítať je jeden z kľúčov k tomu, ako nájsť vlastnú optimálnu výživu a ako prestať so sebou neustále bojovať.