

**RNDr. Petr Fořt**

*Názory a komentáře experta na různé výživové směry a možnosti jejich praktické aplikace.*

### **Výživové směry – co to je a proč existují?**

Výživové směry? Nejprve sémantické upřesnění! Výraz „směr“ = řešení problému, který někam směřuje. Styl = způsob použití. Podle mne mluvíme o výživových stylech. Ty jsou popisovány jako „alternativní“. Proč? Údajně proto, že se liší od stravovacích zvyklostí většiny veřejnosti a souběžně se odlišují od doporučení „odborníků“. Problém? Kdo to je „odborník na výživu“? Definice alternativních výživových stylů konstatuje, že jsou založeny na doporučení omezit konzumaci některých skupin potravin, různých dle konkrétního stylu. Bývají natolik specifické, že je obtížné odborně je obhájit.

Proč existují? Protože neexistuje univerzální výživa. To umožnilo zviditelnění výživovým sektářům, ale také prospěchářům. Řešením je analyzovat jeden každý styl a poté všechny porovnat. Nakonec zjistíme, že jsou si podobné. Je nutné pokračovat v odborných studiích. V reálné výživě jedince to znamená uvědomit si vlastní individualitu a řídit se osobními zkušenostmi. Bohužel málokdo je schopný objektivního sebehodnocení, kromě toho mnoho lidí trpí nediodagnostikovanými zdravotními problémy. Ten, kdo hledá řešení, vždy najde rozporuplné informace. Kdo nekriticky podlehne argumentaci nějakého výživového guru, spadne do pastí sektářství. Pro lékaře jsou lidé tohoto typu ortorektici. Chtějí být výživově dokonalí, to se nedaří, proto mají psychické problémy. Nepochopili, že se výrazně lišíme vlivem genetického polymorfismu.

**Konečným řešením je personalizovaná výživa?** V odborných kruzích „téma dne“. Přitom v reálu se každý stravuje personalizovaně! To neznamená správně. Personalizovaná výživa vyžaduje sofistikované odborné řešení. Analýza individuálního stravování je možná jen testováním souborem diagnostických metod, až poté lze formulovat konkrétní doporučení. Nejnovější diagnostika je drahá, proto je to cesta vpřed jen po odborné linii, nikoliv celoplošné řešení. Tím může být typologie. Ta používá soubory dotazníků, využívajících hlavně lékařskou symptomatologii. Hodnotí ANS, neurotyping, hormonální dysbalance, způsob využití živin (metabolismus) pomocí metabolické typologie a připojí informace o zdravotním stavu. /[www.metabolictypingonline.com](http://www.metabolictypingonline.com) nebo <https://americannutritionassociation.org/metabolic-typing-page/>. Člověk je výživově adaptabilní tvor, který nežije ve standardizovaném prostředí. Proto lze typologii použít jen k základní orientaci. Adaptabilita je dána **metabolickou flexibilitou**, která dovolí stravovat se v měnícím se prostředí a zabrání ortorexii. ([www.marksdailyapple.com/definitive-guide-to-metabolic-flexibility](http://www.marksdailyapple.com/definitive-guide-to-metabolic-flexibility)).

Na základě výsledků uvedených testů se mohou rozhodnout, zda budou veganem, vegetariánem, všežravcem či masožravcem. Až poté mohou uvažovat o implementaci principu personalizované výživy stejně jako o konkrétním výživovém stylu. Ten musí respektovat životní okolnosti, proto nesmí být ortodoxní, musí dovolit jak personalizované řešení, tak akceptovat aktuální zdravotní stav.

Může AVP koncipovat a realizovat **edukační kampaň**? Snad. Podmínkou je dohoda s legislativními a odbornými orgány. **Vidím šanci v podobě rozšíření vysoce kvalitní poradenské činnosti.**