

Proč máte stále na něco chuť a co s tím?



8. 9. 2022

Co je to vlastně hlad, jak vzniká a co jej způsobuje?

Hlad, ten neodmyslitelný signál, který nám tělo posílá, když potřebuje doplnit energii a živiny, je v dnešní době pro mnohé z nás spíše abstraktním pojmem než skutečnou fyzickou potřebou.

Žijeme v éře, kdy je přístup k potravinám snadnější než kdykoli předtím. Supermarkety jsou plné jídla na každém rohu, a tak se zdá, že pravý hlad, ten, který pocítili naši předci během dlouhých zim bez dostatku potravin, je pro nás téměř cizí. Hlad se projevuje nejen jako pocit prázdného žaludku, ale také jako slabost, nedostatek energie a koncentrace, což jsou vše signály, že naše tělo skutečně potřebuje výživu.

Na druhé straně, v moderní společnosti se často setkáváme s pojmem „honí mě mlsná“, který je s pravým hladem často zaměňován. Chuť na něco dobrého, v angličtině munchies, není ničím víc než touhou po uspokojení okamžité potřeby, která nemá nic společného s nutričním deficitem. Jde tedy spíše o psychologickou než fyzickou potřebu.

V dnešní době, kdy jsme neustále obklopeni lákavými reklamami a všudypřítomným jídlem, je snadné nechat se mlsnou zlákat a spletit si ji s pravým hladem. K odlišení pravého hladu od chuti na něco dobrého pomáhá alespoň několikahodinový půst, který nám umožní znovu objevit, jaké to je opravdu cítit hlad. Tento záměrný čas bez jídla nás nutí zamyslet se nad tím, co naše tělo skutečně potřebuje, a naučit se rozpoznávat signály, které nám posílá.

Jak tedy předcházet impulzu dát si něco k jídlu i když necítíme opravdový hlad?

Než se dostaneme k tipům, jak se s hladem vypořádat, zmíníme příčiny, které vzniku nepravého hladu většinou předcházejí.

- Nevhodná skladba jídelníčku
- Nepravidelnost

- Nedostatečný spánek
- Nadměrná fyzická nebo psychická zátěž

Nevhodná skladba jídelníčku

Jíte to, co máte zrovna po ruce. Neplánujete. Neřešíte příliš skladbu jídla. Energetický příjem často převyšuje nad výdejem.

Jídelníček, který je příliš bohatý na rafinované sacharidy a chudý na vlákninu, může způsobit rychlé kolísání hladiny cukru v krvi. Tělo reaguje na nízkou hladinu cukru pocitem neodolatelného hladu, i když ve skutečnosti potřebuje stabilní zdroj energie. Důležité je zahrnout do stravy komplexní sacharidy, bílkoviny a zdravé tuky, které pomáhají udržet hladinu cukru v krvi stabilní.

Řešením je výběr kvalitních makroživin (bílkoviny, sacharidy, tuky) ve vhodném poměru a hlídání energetického příjmu. S tím dokáže pomoci velké množství aplikací. V ČR patří mezi nejoblíbenější například Kalorické tabulky.

Nepravidelnost

Žijeme ve světě, kde čas letí neuvěřitelnou rychlostí a často se stane, že vynecháme jídlo nebo jíme nesystematicky. Tělo si zvykne na pravidelný přísun energie a když tento rytmus narušíme, může to vést k nepravému pocitu hladu. Pravidelné stravování je klíčem k udržení stabilní hladiny energie a předcházení chuti na mlsání.

Nepravidelnost ve stravě zapříčiňuje také nutriční výkyvy a s tím spojenou nerovnováhu mezi hormony **leptinem a ghrelinem**. Leptin vytváří pocit sytosti a naopak ghrelin pocit hladu. Se sníženou hladinou hormonu leptinu se cítíme méně sytí a máme potřebu se dojítat.

Naopak se zvyšuje hladina hormonu ghrelinu, který vyvolává pocit hladu. Pokud je rovnováha mezi hormony narušena, nevnímáme správně pocit hladu a sytosti, což vede k nadměrné konzumaci potravin zejména pak zdrojů rychlé energie v podobě cukrů, často v kombinaci s tuky (fast food apod.).

Nedostatečný spánek

Nedostatek spánku způsobuje přibírání na váze nebo případnou stagnaci při započatém hubnutí.

Naopak kvalitní spánek na váhovou redukci působí příznivě. Pro správné zachování metabolických funkcí je vhodné nastavit délku spánku **minimálně na 7- 8 hodin**.

Spánek hraje totiž klíčovou roli v regulaci hormonů, které ovlivňují náš apetit, o těchto hormonech jsme mluvili už výše. Je to konkrétně ghrelin a leptin. Nedostatek spánku může zvýšit hladinu ghrelinu, hormonu hladu, zatímco snížit hladinu leptinu, který signalizuje sytost. Tento hormonální nerovnováha může vést k neodolatelnému hladu a touze po nezdravých potravinách.

Dalším faktorem, který souvisí také se spánkem je produkce hormonu Kortizolu.

Kortizol navyšuje množství glukózy v krvi a zároveň má protizánětlivé účinky. Kortizol má i příznivé účinky na organismus, které člověk ve stresové zátěži využívá. Jsou to jasnější myšlení, podpora imunity a snížení prahu bolestivosti. Bohužel při redukci hmotnosti kortizol pracuje proti nám.

Spíme-li méně než 6 hodin denně, tělo pak zvýší hladinu kortizolu v krvi, což zpomaluje průběh váhové redukce.

To, že se dobře nevyspíme tedy působí na náš apetit a dá se tak tvrdit, že nejen žízeň, ale i nedostatečný spánek je převlečený hlad.

Neregulovaná psychická nebo fyzická zátěž

Stres a nadměrná fyzická aktivita mohou vyčerpat naše tělo a vyvolat potřebu rychlého doplnění energie, často ve formě sladkých nebo tučných potravin. Tělo v tomto stavu hledá okamžitý zdroj energie, což může vést k touze po vysoce zpracovaných potravinách. Učení se technikám zvládnání stresu a nastavení realistických cílů pro fyzickou aktivitu může pomoci tyto impulsy regulovat. Změna životního stylu a stravovacích návyků není snadná, ale je to investice do našeho zdraví a celkového pocitu spokojenosti. Vědomé jídlo, plánování stravy a naslouchání signálům našeho těla nám může pomoci překonat neodolatelnou touhu po jídle, když ve skutečnosti hlad nemáme. Začněte malými kroky a postupně se posunujte k vyváženějšímu a zdravějšímu životnímu stylu. Váš tělo i mysl vám budou vděčné.

Mezi stresové faktory, kam lze zařadit výše popsany nedostatek spánku, můžeme zařadit nadměrnou fyzickou a psychickou zátěž, kterou lidé často opomíjejí a nevěnují jí pozornost. Ve stresovém období dochází **k vylučování kortizolu**, který negativně ovlivňuje hubnutí. Buď hubnete příliš málo, nebo vůbec, nebo dokonce můžete přibírat.

Kortizol zvyšuje množství glukózy v krvi a zároveň má protizánětlivé účinky. Kortizol má také příznivé účinky na organismus, které člověk ve stresové zátěži využívá. Jsou to jasnější myšlení, podpora imunity a snížení prahu bolestivosti. Bohužel při redukci hmotnosti kortizol pracuje proti nám.

Hladina kortizolu výrazně souvisí se spánkem, protože citlivě reaguje na změnu světla a tmy. Nejvyšší hladinu máte ráno před probuzením, kdy nás vybudí do probuzení a uvítání dne. Naopak nejnižší je večer a během noci, což navozuje svalové uvolnění a klidný i hluboký spánek.

Spíme-li méně než 6 hodin denně, tělo pak zvýší hladinu kortizolu v krvi, což zpomaluje průběh váhové redukce.

Jak tedy na hlad, když už nás přepadne?

- **Budte připraveni.**

Mějte jídlo vždy po ruce (spíží, kanelce, batochu či tašce). Ideální variantou jsou Prodietix [tyčinky](#), [vafle](#), [koláče](#) nebo ze slaných variant [chipsy](#), či [tortitos](#), které jen rozbalíte a sníte. Vyhněte se tak často nezdravým fast food variantám, které se nabízejí v dosahu, nebo jiným formám rychlých a často nezdravých pokrmů.

TIP: Výhoda Prodietix bílkovinného jídla je, že pomůže s hladem lépe než jídlo bohaté na sacharidy či tuky. Tělo na využití bílkovinného jídla vynaloží mnohem více energie než na pokrm sacharidový, čímž vzniká větší energetický deficit. V důsledku toho je vhodné, pokud bílkoviny jsou součástí každého pokrmu dne.

Opakem je „**junk food**“ – nezdravé, kaloricky objemné potraviny a suroviny bohaté zejména na cukry, tuky a sůl (např. fast food pokrmy). Tako kombinace velmi dobře umožňuje ukládání nadbytku sacharidů a tuků ve stravě do tukové zásoby.

• Dbejte na pravidelnost

První jídlo dne volte do půl hodiny od probuzení a poslední 2 až 3 hodiny před ulehnutím. Pauzy mezi hlavními jídly by měly být mezi 3 až 4 hodinami a lze je v případě hladu vyplňovat vlákninou v podobě zeleniny, která je navíc zdrojem vitamínů a minerálů. Dále můžete zařadit vlákninu v podobě konjaku, např. Shirataki nudlí. Pokud je den dlouhý a jdete pozdě spát, pro druhou večeři se opět hodí bílkovinné jídlo z Prodietix sortimentu.

• Nezapomínejte se napít

Dodržujte dostatečný a kvalitní pitný režim, kdy základ by měla tvořit kohoutková či pramenitá voda. Na zpestření lze zařadit vodu minerální.

Říká se, že hlad je převlečená žízeň a **pocity pro hlad i žízeň** mohou mít podobné doprovodné projevy a **často** je **mezi sebou zaměníme**. Podobný psychický pocit je v případě chuti, která také s hladem bývá zaměňována.

Správnému vnímání rovnováhy v pocitech sytosti a hladu také napomáhá **začlenění sportovní aktivity**, která je pro náš zdravý život velmi důležitá.