

# Protizápalová strava

## CHECKLIST



# Protizápalová strava

Protizápalová strava je založená na konzumácii potravín, ktoré pomáhajú znižovať zápal v tele. Zápal je prirodzená reakcia imunitného systému na zranenie alebo infekciu. Môže však byť aj chronický, ako sprievodný jav rôznych ochorení. Protizápalová strava zvyčajne nepredstavuje špecifický režim, ale skôr štýl stravovania. Medzi najtypickejšie príklady patrí stredomorská diéta a DASH diéta.



**TIP:** Pri tvorbe jedálničkov v aplikácii Planeat môžete využiť šablónu stravovania podľa WHO univerzálnej, ktorá vychádza z princípov stredomorskej diéty, alebo šablónu DASH, ktorá je ideálna pre ľudí s hypertenziou ako pridruženým ochorením.

\* Šablóna DASH zatiaľ k dispozícii len v slovenčine.

## Protizápalová strava môže byť prospešná pri mnohých typoch ochorení, vrátane:

- Zápalových ochorení čriev, ako je Crohnova choroba a ulcerózna kolitída
- Artritídy, ako je reumatoidná artritída a osteoartritída
- Kardiovaskulárnych ochorení, ako je ateroskleróza a srdcový infarkt
- Nádorov, ako je rakovina hrubého čreva a konečníka
- Alzheimerovej choroby a Parkinsonovej choroby
- Obezity

## Protizápalová strava môže pomôcť aj pri:

- Zníženie zápalu v kĺboch u ľudí s artritídou
- Zníženie rizika srdcového infarktu a mŕtvice
- Zníženie rizika vzniku niektorých druhov rakoviny
- Zlepšenie funkcie mozgu u ľudí s Alzheimerovou chorobou
- Zníženie hmotnosti



**Je dôležité poznamenať,** že protizápalová strava nie je liečbou týchto ochorení. Môže však pomôcť zlepšiť príznaky a znížiť riziko vzniku týchto ochorení.



## 3 tipy na zostavenie protizápalového jedálnička:

11/

- 1. Dbajte na pestrosť stravy:** voľte dostatočné množstvo a pestrosť ovocia, zeleniny, celozrnných výrobkov. Tieto potraviny sú bohaté na antioxidanty, ktoré pomáhajú chrániť bunky pred poškodením.
- 2. Zaraďte zdravé tuky:** ako sú omega-3 mastné kyseliny, mononenasytené mastné kyseliny a polynenasytené mastné kyseliny. Omega-3 mastné kyseliny sa nachádzajú v rybách, orechoch a semenách. Mononenasytené mastné kyseliny sa nachádzajú v olivovom oleji, arašidovom masle a orechoch. Polynenasytené mastné kyseliny sa nachádzajú v rastlinných olejoch, ako je repkový olej a kukuričný olej.
- 3. Týmto potravinám sa vyhnite:** v jedálničku by sa nemali nachádzať spracované potraviny ako spracované mäso, fast food, mrazené jedlá. Taktiež sa vyhnite červenému mäsu: bravčové, hovädzie, jahňacie mäso. Nevhodné sú aj sladkosti: cukor, sladké pečivo, zmrzlina a v neposlednom rade alkohol.

### Vhodné potraviny:

- **Ovocie:** jahody, čučoriedky, brusnice, citrusové plody, jablká, hrušky, banány, mango
- **Zelenina:** brokolica, kel, špenát, zelená listová zelenina, mrkva, uhorky, paradajky, paprika
- **Celozrnné výrobky:** hnedá ryža, celozrnný chlieb, celozrnné cestoviny
- **Zdravé tuky:** ryby (losos, tuniak, sardinky), orechy (vlašské orechy, mandle, pekanové orechy), semená (ľanové semená, chia semienka, slnečnicové semienka), olivový olej, arašidové maslo

### Vhodné nápoje:

- Voda
- Bylinné čaje
- Nesladený čaj
- Nesladená káva

### Vhodné doplnky pri protizápalovej strave

#### Omega-3 mastné kyseliny

Omega-3 mastné kyseliny sú esenciálne mastné kyseliny, ktoré si telo nedokáže samo vyrobiť. Sú dôležité pre mnoho funkcií v tele, vrátane zníženia zápalu.

- **Odporúčaná denná dávka:** min. 1g, ideálne 2-4 gramy omega-3 mastných kyselín
- **Kedy užívať:** Najlepšie počas jedla, aby sa zvýšila absorpcia. Rybí olej sa môže užívať počas raňajok alebo večere, napr. v podobe rybích olejových kapsúl a ideálne kombinovať s jedlom, ktoré obsahuje tuky – zvýši sa absorpcia.
- **S čím kombinovať:** Super kombinácia, ktorá sa navzájom dopĺňa a má synergický účinok na zníženie zápalu je Omega-3 mastné kyseliny a kurkumín.
- **Vhodné zdroje:** losos, makrela, sardinky, sled', chia semienka, ľanové semienka

#### Kurkumín

Kurkumín je aktívna zložka kurkumy, ktorá má silné protizápalové účinky.

- **Odporúčaná denná dávka:** 500-1 000 mg kurkumínu s 5-10 mg biopiperínu (čierne korenie)
- **Kedy užívať:** Môžete ho užívať kedykoľvek počas dňa, ale najlepšie po jedle.
- **S čím kombinovať:** Biopiperín (čierne korenie) zvyšuje absorpciu kurkumínu. Kurkumín môže byť konzumovaný so zázvorom na synergický účinok.
- **Vhodné zdroje:** kurkuma, kurkuminový prášok, kurkuminové kapsuly



### **Boswellia serrata**

Boswellia serrata je rastlina, ktorá sa používa v tradičnej indickej medicíne na liečbu zápalu.

- **Odporúčaná denná dávka:** 300-600 miligramov
- **S čím kombinovať:** S kurkumínom. Tieto dve látky majú podobné protizápalové účinky a môžu sa kombinovať na zvýšenie účinnosti.
- **Vhodné zdroje:** extrakt z boswellie serrata

### **Vitamín C**

Vitamín C je antioxidant, ktorý pomáha chrániť bunky pred poškodením. Má tiež protizápalové účinky.

- **Odporúčaná denná dávka:** 90 miligramov pre dospelých mužov, 75 miligramov pre dospelé ženy
- **Vhodné zdroje:** citrusové plody, jahody, brokolica, paprika, karfiol

### **Vitamín D**

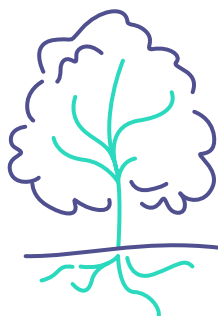
Vitamín D je dôležitý pre mnoho funkcií v tele, vrátane znižovania zápalu.

- **Odporúčaná denná dávka:** 15 mikrogramov pre dospelých
- **Kedy užívať:** Môžete ho užívať s jedlom alebo samostatne, ale odporúča sa užívať ho ráno.
- **S čím kombinovať:** Vitamín D je lepšie absorbovaný v prítomnosti horčička a vitamínu K2. Preto zvážte užívanie týchto živín spolu.
- **Vhodné zdroje:** slnečné svetlo, ryby, vajcia, mlieko

### **Koenzým Q10:**

Koenzým Q10 zohráva hlavnú úlohu v bunkovom metabolizme a jeho veľmi dôležitou vlastnosťou je tiež antioxidačná aktivita.

- **Denné množstvo:** 100-200 mg denne, ale individuálne potreby sa môžu líšiť.
- **Kedy užívať:** Po jedle pre zvýšenie absorpcie.
- **S čím kombinovať:** Koenzým Q10 je tukom rozpustný, takže jeho absorpcia je lepšia, ak sa užíva s jedlom obsahujúcim tuky.
- **Vhodné zdroje:** mäso, ryby, orechy, špenát, brokolica



## Bylinky na prípravu čajov pri protizápalovej strave:

<b>Kurkuma</b>	Kurkuma je jednou z najznámejších protizápalových bylín. Obsahuje kurkumín, ktorý má silné antioxidantné a protizápalové účinky. Kurkuma sa môže pridávať do jedál, ale aj pripravovať ako čaj. Na prípravu čaju z kurkumy stačí 1 čajovú lyžičku kurkumy zaliať horúcou vodou.
<b>Zázvor</b>	Zázvor má tiež silné protizápalové účinky. Obsahuje gingerol a shogaol, ktoré pomáhajú znižovať zápal v tele. Zázvor sa môže pridávať do jedál, ale aj pripravovať ako čaj. Na prípravu čaju je vhodné používať čerstvý zázvor a povariť ho aspoň 5 - 7 minút, aby sa znásobil jeho účinok.
<b>Maté</b>	Maté je bylinkový čaj, ktorý pochádza z Južnej Ameriky. Je bohatý na antioxidanty a má protizápalové účinky. Maté sa môže piť teplé alebo studené.
<b>Mäta pieporná</b>	Mäta pieporná je veľmi osviežujúca bylinka a pomáha pri trávení. Má tiež protizápalové účinky. Môže sa pridávať do jedál alebo pripravovať ako čaj.
<b>Echinacea</b>	Echinacea je bylina, ktorá sa používa na posilnenie imunitného systému. Má tiež protizápalové účinky. Môže sa užívať ako čaj, ale aj vo forme kapsúl alebo tinktúry.

### Ďalšie bylinky, ktoré majú protizápalové účinky:

Aloe vera, arnika, bazalka, cesnak, hluchavka, hrozno, jarabina, kvet nechtíka lekárskeho, lieska, lipa, lopúch, petržlen, rozmarín, rumanček kamilkový, sedmokráska, škorica, tymián, vrbovka





**Moji klienti dostali všetky dôležité informácie o protizápalovej strave.**

Veríme, že bude tento checklist pre Vás  
a Vašich klientov užitočný.

**[www.planeat.sk](http://www.planeat.sk)**

