



BAVÍ MĚ, KDYŽ má jídlo šmrnc

Vystudovala lékařskou fakultu, spoustu let po ní pak nastoupila do školy znovu. K diplomu z medicíny si **Václava Kunová** přidala maturitu z gastronomické a hotelové školy. Jídlo je totiž její profesí i vášní. Kromě odborného poradenství proto nyní připravuje i knihy plné lákavých a nutričně vyvážených receptů.

TEXT: LUCIE ŠILHOVÁ **FOTO:** MICHAELA DŽURNÁ

Uživila byste se jako číšnice? Neumím si představit, že bych to dělala v nějaké obří restauraci. Chyběl by mi těsný kontakt s lidmi, abych jim mohla předat radost z toho, co krásného a úžasného jedí. Když už bych někdy šla do gastronomie, otevřela bych si malé bistro a dělala skvělé a nápadité saláty.

Jaké třeba?

Ze sezonních surovin od pěstitelů z okolí, určitě by to byly kombinace pečené nebo grilované zeleniny s listovými saláty, na to čerstvé sýry a ořechy. K tomu domácí kváskové pečivo.

Proto jste se rozhodla studovat gastronomii, i když jste lékařka?

Zpočátku mi to připadalo jako docela dobrý vtip, říkala jsem si, proč nepropojit školu s mou profesí? Navíc mě jídlo baví. A vlastně celou naši rodinu. Když něco slavíme, vždycky jdeme do nějaké dobré restaurace. I když babičce pak rozhodně neříkáme, kolik večere stála.

Hotelovku jste brala jako dobrý vtip, později se to změnilo?

Ano. Tehdy byl boom krabičkových diet a já pracovala pro firmu, která je nabízela. Říkala jsem si, že pokud mám sestavovat jídla, vymýšlet recepty, tak by měly být nejen nutričně správné, ale i chuťově zajímavé. A také jsem se potřebovala domluvit s kuchaři. Protože bez znalosti technologie bych nevěděla, co všechno si mohu při vymýšlení receptů dovolit. Anebo naopak, co není možné.

Jaké to bylo, když lékařka vlétne takzvaně na plac?

Nešlo ani tak o vzdělání jako spíš o to, že už mi nebylo dvacet. Bylo pro mě trochu náročnější někam v mém věku přijít a být úplně poslední z posledních. Na druhou stranu bylo velmi zajímavé nakouknout do zákulisí profesionální kuchyně. Celá škola mi pak poskytla ucelený

pohled na suroviny, technologie, hodně mi to rozšířilo obzory. A taky mi to dalo profesionální náhled na postupy při vaření.

V čem to využijete?

Vymýšlím recepty, sestavuji kuchařky, to mě v současné době baví nejvíc. Představím si nutriční stránku jídla a už mi v hlavě naskakují suroviny, z nichž jídlo poskládám.

Jak dlouho trvá vymyslet recept?

Klidně i čtyři hodiny. A pak to chci ještě uvařit. A nafotit. Což je nehorší, protože nemám výtvarné nadání, abych jídlo dokázala na talíři nějak lákavě uspořádat. Podle toho moje fotografie také vypadají. Proto ráda fotím saláty, ty jsou fotogenické samy od sebe.

Kde se ve vaší rodině vzala láska k jídlu?

Manžel je jako klasický Býk požitkář. A mě zase vždycky zajímalo spojení dobrého jídla s tím, jak ovlivňuje zdraví. Nikdy jsem neinklinovala k dortům, spíš mi chutnaly ryby, zelenina, baví mě, když má jídlo šmrnc.

Jak se u vás doma vařilo?

Bez tuku kvůli prodělané nemoci mé maminky. Ale byly to dost velké porce a hlavně hodně sacharidů. Velký vliv na mě měla babička. Byla ze zahradnické rodiny a neměla moc ráda maso, takže dělala skvělá zeleninová jídla. To ona mě přivedla ke zdravé výživě. Jednou mě dokonce vzala na přednášku propagátora hubnutí, legendárního docenta Rajko Dolečka. Bylo mi asi devět let. Babičce to přišlo asi děsně cool, ona byla taková pokroková.

Šla jste na medicínu s tím, že se chcete věnovat výživě, nebo vás lákaly i jiné obory?

Úplně původně jsem dělala zkoušky na farmacii, protože mě hodně zajímaly přírodní substance a další podobné látky. Prostě vše, co je přirozené a má na lidský organismus obrovsky pozitivní účinek, což zdaleka nejsou jen vitamíny

ny. Na farmácii mě ale nevzali, tak jsem za rok zkusila medicínu. Výživa tehdy nebyla součástí studia, jako tomu je dnes, proto jsem ji studovala souběžně s medicínou, abych se do oboru dostala co nejrychleji. Už ve druháku jsem se stala členkou Společnosti pro výživu.

Takže jako lékařka v nemocnici jste se nikdy neviděla?

Ne. Vždycky jsem se viděla tam, kde jsem dnes. Psaní odborných článků a knížek mě baví, je v tom určitý díl introvertní práce, což mi vyhovuje. V klidu si totiž mohu formulovat své myšlenky. Druhá část mé profese se pak odehrává mezi lidmi, kterým se snažím pomoci sestavit jídelníček tak, aby byl jejich život maximálně kvalitní, aby byli zdraví, netrpěli se.

Předpokládám, že nejvíc klientů máte z řad těch, kdo si přejí zhubnout.

Je to tak. Ale také pomáhám lidem, kteří jsou nemocní, jejich nemoc zpomalit nebo zvrátit.

Až takovou moc má jídlo?

To věděli už naši předci. V odborných kruzích se o tom u nás začalo hodně mluvit na začátku

bidní obezitou. Ale nesouhlasím s tím, aby se chirurgické zákroky nabízely jako alternativa diety.

Hubnutí je velký byznys. Jak se mám já, laik, dostat k informacím od toho byznysu oproštěným?

Budete to mít těžké. Je spousta textů, které se tváří velmi erudovaně, ale bohužel v nich může být snůška blbostí. A není zde žádná podpora státu, nemáme instituci, kam by se mohl obrátit člověk, který potřebuje a chce relevantní informace. Trošku to tady doplňuje Společnost pro výživu, která ale není primárně zaměřená na hubnutí. Orientuje se na výživu obecně, ale to je zase tak široké pole, že nemůže všechno obsáhnout. Jasných a nestranných informací o hubnutí je proto zoufale málo.

Ušetřil by stát hodně peněz, kdyby do tohoto oboru něco investoval?

Nepochybně. Nejlevnější způsob, jak ozdravit obyvatelstvo, je předložit mu rozumný plán výživy. Jenže u nás neexistuje ani žádný výzkumný ústav pro výživu lidu. Když už, tak to dělají odborníci jako přidružené výzkumy.

Co se za posledních pětadvacet let, kdy se o výživě začalo víc mluvit, v tomto oboru nejvíc změnilo?

Z hlediska objevů toho zase tolik není. Ono se sice říká, že názory na výživu se mění, jednou bylo tohle, teď zase tamto, ale to není pravda. Odborníci opakují pořád totéž, akorát zpřesňují informace. Dříve se doporučovalo jíst hodně zeleniny, dneska se říká, jezte hodně zeleniny, protože má spoustu vlákniny, a to ovlivňuje funkci střev a další věci. Jde se zkrátka víc do hloubky. Jediné, co se opravdu změnilo, bylo varování před cholesterolem, respektive před vajíčky, která ho obsahují. Dneska víme, že je jíst klidně můžeme, ale hodně záleží na tom, jestli si je dáte se zeleninou, nebo s uzeninami. S uzeninou dostanete nezdravou kombinaci nasycených tuků. Proto je lepší jíst vajíčka se zeleninou nebo s obilninami.

A kromě vajíček se opravdu na nic nového nepřišlo?

Určitě se prohloubil výzkum v oblasti omega-3 nenasycených mastných kyselin, o nichž víme dneska mnohem víc stejně jako o bílkovinách. Když jsem začínala, zrovna k nám pomalu ze světa prosakovaly informace, že když člověk chce zdravě hubnout a mít pod kontrolou své chutě, jsou bílkoviny důležité. Tady byl ale proti tomu zpočátku velký odpor odborné společnosti. Existovaly totiž obavy, že vyšší příjem bílkovin ovlivní negativně funkci ledvin. Pak se ale ukázalo, že to není prakticky možné, protože aby se tohle stalo, musela byste sníst asi tak půl krávy denně a ještě to zapít proteinovým nápojem.

Jídlo může ovlivnit naše zdraví až ze sedmdesáti procent. Je to nejlevnější způsob, jak oddálit, případně zvrátit některé nemoci.

devadesátých let minulého století. Vědci připouštěli, že jsou látky, které skutečně mohou zabránit riziku rakoviny nebo zvrátit jiné neblahé procesy v těle.

Dá se vyjádřit v procentech, nakolik může jídlo ovlivnit zdraví?

Uvádí se tak sedmdesát procent. Vztah mezi výživou a organismem člověka je opravdu hluboký a zásadní. Vidím to na svých rodičích. Jsou obézní, špatně se hýbou, z toho pak vyplývají nemoci pohybového systému, kardiovaskulární a mnohé další. Špatná strava a kouření jsou nejhorší faktory, hned v závěsu je stres a nedostatek spánku.

Teď se hodně řeší imunita.

Máte nějaký recept, jak ji stravu rychle nakopnout?

Snězte denně 400 gramů zeleniny a 200 gramů ovoce. Část zeleniny by měla být čerstvá, část může být tepelně upravená. Vynikající je také fermentovaná. K tomu zařazujte denně jogurty nebo kefir. Hodně kolegů mluví o zázvoru, kurkumě, česneku a podobných potravinách a kořeních. Určitě jsou vhodné, ale je potřeba si uvědomit, že jich lze sníst jen omezené množství. Na druhou stranu jen málokdo má na paměti, do jaké míry dokáže imunitu pozitivně ovlivnit příjem kvalitních bílkovin.

Byla jste u počátků Obezitologické společnosti, ale teď už se v ní tolik neangažujete. Proč?

Na můj vkus se tam až příliš tlačila do popředí bariatrická chirurgie. Já proti ní nic nemám, je to obrovská pomoc pro lidi, kteří trpí mor-



Václavu Kunovou jsme fotili v modelech značek Van Graaf a Marks & Spencer

Václava Kunová (54), specialista na výživu a hubnutí

• Vystudovala 1. lékařskou fakultu Univerzity Karlovy v Praze, později střední školu gastronomickou a hotelovou. Od studii se věnuje oboru výživa.

• Je autorkou mnoha knih a článků o výživě a hubnutí, spolupracuje s odbornými společnostmi, přednáší, publikuje v odborných časopisech.

• Věnuje se individuálnímu poradenství.

• Sestavuje a fotí recepty, připravuje vlastní kuchařky. Více na webu rozumnehubnuti.cz

• Je vdaná, má dvě dospělé děti.

A není náhodou neustálé doplňování informací kontraproduktivní?

Lidé se v nich pak ztrácejí.

Dost záleží na tom, kdo a jak ty informace podává. Když jste se ptala na změny, podle mého je zásadní změna v tom, že před dvaceti lety jsem do časopisů psala články sama. Nemyslím odborných, ale společenských. Dneska je to tak, že redaktorka napíše text, pak mi zavolá, po telefonu si řekneme tři věty, ty vloží do článku. Pak zavolá ještě někomu dalšímu, ten k tomu řekne zase svoje. Tak vznikne článek, jehož informační hodnota je velmi nízká. Jsou to věci vytržené z kontextu, nedivím se, že čtenář tápe. A pak je tady samozřejmě internet a sociální sítě. Z jedné strany to je úžasná věc, protože dřív jsem každou informaci hledala po knihovnách a ne ke všemu jsem se dostala. Na druhé straně je tam obrovské

množství textu, které mate nejen koncové zákazníky, ale někdy i samotné odborníky.

Vy se celý svůj profesní život snažíte nesmysly kolem výživy a diet vyvracet.

Nemáte pocit, že bojujete s větrnými mlýny? Mám. Ale zároveň v tom vidím smysl.

I když vás válcuje byznys?

Vím, že nemohu oslovit a zachránit všechny. Ale mě si vybírají lidé, kteří se mnou rezonují. Když si o mně zjistí víc, pochopí, že tady žádné zázraky čekat nemohou, že budou muset používat hlavu, že si budou muset nakoupit suroviny a připravit jídlo, že bez toho, aby vložili svoje úsilí, nezhubnou. Ten, kdo tohle pochopí, je spokojený, protože má výsledky. Ale samozřejmě jsem na sociálních sítích, kde jsou všichni úžasní a báječní, protože nabízejí

superrychlé zhubnutí. Tam se mohou jít se svými dvaceti lajky zahrabat. Lidé, kteří ke mně přijdou, už ale mají naštěstí tohle všechno za sebou. Rychlé zhubnutí následované přibráním vždycky doprovází nějaká frustrace. To si pak řeknou, že pomaleji to možná přece jen bude lepší.

Takže stihnu ještě letos zhubnout do plavek, nebo ne?

Reálně se dají zhubnout dvě až čtyři kila za měsíc, záleží na vstupní váze. U vás bych to viděla tak na dvě kila měsíčně.

Ok, pojednu na dovolenou v prosinci. Letos se to ostatně nabízí. Co se bude dít, když teď s vámi začnu řešit svůj jídelníček?

Na úplném začátku s vámi proberu rodinnou anamnézu, všechny ty záležitosti kolem gene-

tiky. Uděláme měření tělesné skladby ultrazvukem...

... ultrazvukem?

Ano, je to docela přesná metoda, ne jako přístroje, které vám jednou ukážou deset kilo nadbytečného tuku, podruhé dvě.

Jak je to možné?

Záleží na tom, zda máte suché ruce, mokré ruce, potí se vám nohy, jestli jste po noční, ve stresu a tak podobně. Všechno to souvisí s hospodařením vody v organismu a na tom jsou tyhle metody postavené – z vody se dopočítává vše ostatní v těle. A protože můj manžel dělá zdravotnickou techniku, ptala jsem se ho, co by bylo objektivní. A on na to, že ultrazvuk neokecáš. Měl pravdu. Vidím na něm vrstvu tuku, svalů, vody, svalovou bílkovinu. Jsou lidi, kteří mají vyšší BMI, protože jsou robustnější, jinde je to naopak. Podle toho se všechno odvíjí, podle toho nastavuji jídelníček.

Z toho plyne, že univerzální diety jsou nefunkční.

No jasně. Kromě toho taky někdo jí rád maso, jiný nesnáší laktózu, i podle toho samozřejmě jídelníček skládám.

Byla jste u studie, jež zkoumala vliv genetiky na hubnutí a udržení váhy. Co z ní vyplynulo? Že velký zadek po mámě jogurty nepřebiju?

Vytvářet jídelníček podle výsledků genetických testů je dobrý nápad, ale není to ještě tak dokonale prozkoumané, aby se to dalo paušálně doporučit. Je to ale hodně zajímavé, já sama jsem se dost poučila. Zkušenost ze studie mi dnes pomáhá odhadnout lidi na základě daných faktorů, ale není to záležitost první volby.

Co je pro vás za signál, když vám řeknu, že má moje máma nadváhu?

Budu se na vás dívat stejně jako na kohokoliv jiného. Snad jen s tím rozdílem, že možná z hlediska genetiky můžete mít nižší hladinu hormonu, který odbourává tuky. Takže vás budu varovat, že kdybyste chtěla zhubnout, budete muset být trpělivější, protože chvíli trvá, než se ten hormon nastartuje k práci. Ale to je samozřejmě jen příklad. Takových věcí může být x a u každého jiné.

A taky jsem po matce zdědila netrpělivost, takže odvažovat si každý kousek jídla by pro mě byla smrt.

Dobře, tak jídelníček nebudete mít tak pestrý. Budete holt jíst to, co jste už jednou zvěžila. Jiný je zase požitkář, tomu jde o to, aby každý den nejedl totéž.

A když vám řeknu, že u nás doma jsou stejně všichni tlustí, takže ani já určitě nezhubnu?

To pro mě není argument. Každý může zhubnout, já kromě způsobu hubnutí taky navrhnu rychlost, jakou může dotyčný očekávat výsledek. Kilo za měsíc je šest kilo za půl roku, to není málo. A může to jít i rychleji, záleží na tom, zda má člověk problémy se zdravím. Pak to chce trochu „tah na branku“, klidně dvě až tři kila za měsíc, aby se daly co nejrychleji



Problém pytlíčkových diet je, že jsou na tom jejich uživatelé špatně psychicky i fyzicky.

vysadit léky, protože jak jsem říkala, hubnutí dokáže spoustu nemocí zmírnit.

Jednou jste řekla, že když někdo zhubne pomocí diety, je to velká náhoda. Jak jste to myslela?

To jsem měla na mysli hlavně takové ty přísně předepsané diety, různé ketodiety a „jídla“ v prášku. Všichni, kdo takto zhubnou, zase okamžitě přiberou, a většinou ještě pár kil navíc. Dnes se dieta bere jako stravovací styl, kde můžete mít nastavené mantinely v rámci bílkovin a sacharidů, a podle toho si kombinovat a vytvářet jídelníček. To už je efektivní a o náhodě nemůže být řeč.

Vy sama jste někdy nějakou dietu v tom původním slova smyslu vyzkoušela?

No jéje! Čím jsem byla mladší, tím drastičtější diety to byly. Byla jsem nespokojená se svým tělem a snažila jsem se to vylepšit. Já jsem estét a říkala jsem si, to by bylo hezké, kdyby moje tělo vypadalo v kalhotách jinak. Ale to už je dávno, změnila jsem pohled sama na sebe. Dneska bych žádnou dietu nezkusila ani za zlaté prase, ale jsem ráda, že jsem tím prošla. Přesně vím, jak se cítí mí klienti, co prožívají, jak se hodnotí.

Vzpomenete si na nějaký dietní bizár, kterým jste prošla?

Černá káva, půlka grepu a vařené vejce. Což byla varianta na Atkinsonovu dietu. A pozor, dokonce jsem zkusila i pytlíčkové keto diety.

To se mi ani nechce věřit. Co jim říkáte?

Je to podobný princip jako ta půlka grepu. Navíc to v žádném případě není přirozená potrava. Na etiketě sice najdete informaci, že je ve výrobku spousta vitaminů, ale otázka je, zda je máte vůbec šanci využít. Největší problém pytlíčkových keto diet ale je, že lidé jsou na tom psychicky strašně špatně. A bohužel i fyzicky.

Takže jsou náhražky jídla totální nesmysl?

Pozor, já si vůbec nemyslím, že by bylo špatné si dát proteinovou tyčinku, když spěcháte nebo máte pochůzky. Za předpokladu, že mezitím jíte normální stravu z přirozených potravin. Ani proteinový nápoj po cvičení není špatná volba stejně jako proteinová tyčinka, když máte chuť na sladké.

To já mám pořádk. Co dělám špatně?

K snídani si dáte vložky, trochu jogurtu a ovoce – hladina cukru v krvi vylítne a klesne, pak sníte oběd a dál asi nic. Odpoledne a večer se vám to začne vracet. Ve chvíli, kdy lidi převedu na snídaně typu vajíčka, žitný chleba a zelenina, tak si libují, hele, mně sladké nic neříká.

Takže se u vás v ordinaci přece jen dějí zázraky?

Slovo zázrak bych v souvislosti s hubnutím raději nepoužívala. Věci spolu prostě souvisejí.

Co při hubnutí funguje ze všeho nejvíc?

Nesoustředit se na jídlo jako na svůj hlavní cíl. Ale zároveň mít trošičku jasno a povědomí o tom, co je v pořádku. Já mám třeba ráda dobré víno. A když cítím, že jsem trochu přibrála, mrknu se do telefonu na kalorické tabulky a hned mám jasno. Holka, čemu se divíš, to je kilojoulů! Ale vím, kde, co a jak ubrat.

To jste mě uklidnila, nerada bych se vzdávala prosecca, které je pro mě určitým rituálem.

Ano, jídlo mají ženy propojené s emocemi.

Muži ne?

Pro ně je to spíš palivo. Mimochodem, vedla jsem úplně první pánské kurzy ve Stobu. Bylo to úžasné. Muži nejsou tak pošramocení dietami, hyperkritičtí ke svému tělu, nemají za sebou desítky pokusů, jsou racionální. Takže když pochopí systém, tak v něm jedou. A to jim může kdejaký kamarád říkat, co blbneš, jen si dopřej. Muž když nechce, tak si nedá.

Na co by měla žena s přibývajícím věkem dbát nejvíc?

S věkem ubývá svalová hmota, tím pádem se snižuje bazální metabolismus. Pokud tedy nechce snižovat příjem kalorií, měla by se hýbat. Hlavně silově, což zabrání úbytku svalů.

A jídlo?

Důležité je vybalancovat představu mezi tím, jak jste spokojená se svým tělem, a tím, co si můžete dovolit v jídle. Nikdy to nebude ideální, ale je dobré najít střed, kdy nebudete ani strádat ani se trápit. K tomu vám pomůže vyladěný jídelníček, díky kterému nebudete mít nutkání jíst přemíru sladkého nebo tučného. ●

lucie.silhova@mfdnes.cz

FOTO: MICHAELA DŽURNÁ, MAKE-UP: LUCIA GIBODOVÁ, STYLING: LENKA PAULŮ, PRODUKCE: KRISTÝNA HORČICOVÁ