

Mgr. Kateřina Šimková:

Na změnu přístupu k jídlu není nikdy pozdě. **JÍME PŘECE PRO ZDRAVÍ**

O zdravém stravování toho ví opravdu hodně, není divu, že před více jak desetiletím založila stejnojmennou firmu, která zaměstnává okolo 300 zaměstnanců, a její zdravé jídelníčky můžete vyzkoušet takřka po celé republice, dovezou vám je totiž domů či do práce.

V obchodech můžete narazit i na jejich výrobky, zejména pak vývary, hotová jídla či pasterované dezerty. Nutriční specialista a zakladatelka Zdravého stravování Mgr. Kateřina Šimková miluje jídlo a sama prošla obdobím, kdy pomocí krabičkové diety shodila dvacet kilo.



Jídelníčky Zdravého stravování mají dopomoci ke zdraví, ale jsou připravovány tak, abyste si i pochutnali.

Když se na Vás podívám, tak jste hodně štíhlá, nechce se mi věřit, že jste někdy bojovala s nadváhou

Je to tak, po druhém těhotenství jsem nabrala dvacet kilogramů a jejich shoení mi trvalo skoro dva roky, ale jsem důkazem, že úpravou jídelníčku jde zhubnout, a to bez hladovění. Musím přiznat, že mám hodně ráda dobré jídlo, takže žádné hladovění nepřípadaly v úvahu. Navíc by to bylo proti mému profesnímu přesvědčení. Hladovění není zdravý způsob hubnutí, je nejvíce návykový a patří mezi nejrizikovější způsoby hubnutí vůbec.

Jak to?

Tělo si zvykne na snížený příjem jídla a hrozí poruchy příjmu potravy.

Můžete si zpomalit metabolismus. Když organismus nemá energii, tak všechny své procesy zpomalí, aby obstaral jen to nejnужnější. Při sníženém energetickém příjmu ztrácí tělo nejen tuk, ale také svalovou hmotu a ta se nemusí po skončení hladovky obnovit. Svalová hmotu totiž spaluje kalorie i když je v klidu, proto stojí tělo více energie zachovat si svaly než tuk. Je tedy pro něj výhodnější brát energii z nich. Tuky v organismu tudíž zůstanou beze změny, oproti tomu svalová hmotu mizí. Značné omezení příjmu stravy vede i k vyplavování stresového hormonu kortizolu. Po skočení hladovky také pravděpodobně dojde k tzv. jojo efektu, kdy naberete shozená kila zpět. Těch negativ je celá plejáda.

Jak jste se dostala k nápadu krabičkové diety a jaké byly Vaše začátky?

Po skončení studia jsem se rozmýšlela, zda půjdu pracovat do nemocnice nebo do nějaké nutriční poradny, a náhodou jsem se setkala s krabičkovou dietou, kterou držela má kamarádka. Úplně mi to vyrazilo dech. Tak špatnou kvalitu a složení jídel jsem nečekala. Měla tam tenkrát nějaké polotovary jako smažené rybí prsty s bramborovou kaší z prášku a sušenku. Napadlo mě, že pokud takto vypadá většina krabičkových diet, tak mohu

v konkurenci obstát. Kamarádce jsem navrhla, že jí sestavím jídelníček a navarím jídla sama. Postupně se mi takto na základě doporučení začali nabalovat první klienti. Zřídila jsem si živnostenský list, první malou provozovnu a s drobnými pochybnostmi jsem se vrhla do podnikání. Berte to s nadsázkou, protože dlouhý čas jsem na všechno byla sama. Propočítávala jsem jídelníčky a individuální jídelní plány, vymýšlela recepty, nakupovala suroviny a vařila jídla, která jsem následně klientům osobně rozvezla. Byly doby, kdy jsem bez přehánění pracovala i osmáct hodin denně. Pak přišel zlom a usoudila jsem, že pokud mám růst, tak musím nabrat schopné lidi a rozdělit práci mezi ně. V tom mě ovlivnil i můj manžel Lukáš, kterého jsem poznala, když jsem s dodavatelem řešila vhodné obaly pro moje jídlo. Nyní manžel pečuje o finance a chodí firmu a já mám plně na starosti odbornou část výroby, tedy navrhování a realizaci jídelniček a jídel pro HORECA i obchody. Celý náš „krabičkový cirkus“ udržuje v chodu třísethlavý tým. Náš provoz ve Strážnici, kde jsme zakotvili, se rozrostl na osm tisíc metrů čtverečních a denně odbavíme zhruba 20 000 jídel. Díky strategické poloze výroby (pozn. redakce: Strážnice je cca 5 km od hranic se Slovenskem) můžeme nabídnout dietu i na části Slovenska.

Když bych si objednala od Vás krabičkovou dietu, co mám očekávat za jídlo?

Rozhodně se nebojte, že by vám dorazily jen klíčky a saláty. Jednotlivé jídelníčky se mohou lišit podle zaměření, ale pokud byste si zvolili náš nejoblíbenější program



Kateřina Šimková se snaží vést i své děti ke zdravé výživě. Jednou týdně pořádají degustační večeři s jídlý krabičkové diety, aby děti ochutnaly nové potraviny a různé způsoby úprav jídla.

Pro Zdraví, tak jídlo bude hodně podobné běžné zdravé stravě, tzn. v jídelníčku najdete jak maso, tak přílohy. Důležitá je pro nás pestrost, aby se jídla neopakovala, součástí jídel byla i zelenina, a to jak čerstvá, tak tepelně upravená. Jídla využívají sezonních surovin. Snažíme se zařadit jednou denně i sladké jídlo, nejčastěji formou svačinky. Namátkově vybírám z aktuálních jídelníčků: cherry rajčata s mini mozzarellou a zálivkou, citronový tvarohový dezert s goji, drůbeží maso s mangovým čatním s rakytníkem a rýží, losos se sýrem, paprikami a bramborami s jogurtovým dresinkem, rohlíček s pomazánkou s medvědí česnekem či vepřové kousky s krémovou omáčkou s pak choi a olivami s bulgurem. V jídelníčcích Meníčko nabízíme více klasických jídel jako například španělský ptáček s rýží, boloňské lasagne apod. Zájemci si mohou prohlédnout jak jídelníčky, které zveřejňujeme na stránkách, tak fotogalerii, nebo si jídla z krabiček uvařit. Stačí zavítat na blog Zdravého stravování, kde sdílíme pro inspiraci recepty.

Proč si myslíte, že jste se stali jedničkou v krabičkové dietě?

Od začátku nabízíme jídlo z kvalitních potravin a snažili jsme se co nejvíce zohlednit individuální potřeby každého člověka, ne jim cpát univerzální dietu. Nutriční stránku jídla máme zmapovanou do nejmenších detailů, ale záleží nám i na chuťovém doj-

mu a aby klienti hubnuli zdravě a neublížili si. Víte, dietu má hodně lidí spojenou s restrikcemi a stresem. Tohle se smí, nesmí, a jediným přáním dietářů je, ať už dieta skončí a mohou si na jídle zase pochutnat. Krabičky Zdravého stravování v podstatě kopírují racionální přístup ke stravování a usnadňují udělat ten radikální krok ke změně životního stylu. Díky nim si uděláte představu o velikosti a skladbě jídla a osvojíte si režim pravidelného stravování.

Oproti konkurenci se lišíte množstvím programů i energetických řad, vaříte každý den, umožňujete výjimky. Musí to být docela šrumec. A také jak zajistit, aby se jídla neopakovala. Nedokážete si to představit.

To je pravda. Když bereme partnery k nám do provozu, tak jsou dost překvapeni. Čeká je v několika patrech labyrint skladů surovin, přípravný a kuchyň, balárna, expediční sklady, klientské centrum a zázemí pro zaměstnance. U krabičkové diety nabízíme více jak deset stravovacích programů, které často mívají i šest energetických variant, je to důležité proto, aby klient dostal co nejvíce odpovídající energetickou hodnotu jídla jeho potřebám příjmu energie. Do toho si ještě můžete kombinovat programy mezi sebou, vybrat si, zda chcete celodenní menu o pěti chodech, nebo jen oběd a večeři třikrát

**ZÁJEM O ZDRAVOU
VÝŽIVU V KATEŘINĚ
ŠIMKOVÉ (*1981) VYVOLALA
V 16 LETECH NEMOC JEJÍ
MAMINKY. PŘIVEDLO JÍ TO
KE STUDIU NA LÉKAŘSKÉ
FAKULTĚ MU V BRNĚ,
KDE ZÍSKALA MAGISTERSKÝ
TITUL V OBORU
VÝŽIVA ČLOVĚKA.**

v týdnu. Navíc umožňujeme nějaké výjimky na suroviny, co nejíte, což je při množství jídel, které odbavíme, opravdu náročné. O to, aby se jídla nebo i suroviny příliš často neopakovaly, se stará vysokoškolsky vzdělaný nutriční tým, který máme ve Strážnici, brněnské a pražské poradně. Za dobu fungování jsme si již vymysleli přes 20 000 receptur, které i díky reakcím klientů vyhodnocujeme a dál s nimi průběžně pracujeme. Klienti přesně znají složení jídel včetně detailních nutričních hodnot, jako jsou cukry a nasycené mastné kyseliny, nejen obsah sacharidů či tuků. V tom jsme trochu raritou. Do toho všeho ještě vyvíjíme i jídla pro prodej v obchodních řetězcích či gastro balení pro restaurace a segment HORECA.

Jíte sama krabičky a dostanete se k vaření?

Každý den mě čeká s kolegy ochutnávka jídel z krabiček. Je to nutnost, abychom si udrželi přehled, co od nás klientům odchází. Protože trávíme ve firmě dost času, tak bereme krabičky jídel i domů dětem. Udělali jsme z toho takový degustační rituál. Děti ochutnají 5-6 jídel od polévek přes hlavní jídla až po saláty či dezerty a říkají nám, co jim chutná a co ne. Upřímně musím říct, že děti jsou nejkritičtější recenzenti. Je to i příležitost je přimět ochutnat nové suroviny a netradiční jídla. S manželem se v kuchyni střídáme, když vyvíjíme nové produkty nebo potřebujeme odzkoušet nové receptury, než je předáme našim kuchařům. Z našich cest si vozíme inspirace, které se snažíme překloupat do našich krabiček.

Kdo se s Vámi může stravovat? Pohledem do Vašich jídelníčků bych řekla, že každý.

Ačkoliv jsme v první řadě spjati s dietou,



Ve volných chvílích Kateřina běhá a pečuje o početnou psí smečku, která je součástí rodiny.

tak to zdaleka nevystihuje náš záběr. Máme různé redukční a sportovní jídelníčky, kde je účelem formovat postavu. Nabízíme ale i jídelníčky například pro kojící maminky, kde zohledňujeme omezení potravin, které nedělají miminku dobře, vaříme i pro rodiny nebo zaneprázdněné lidi, kteří chtějí jíst chutně a zdravě a nemají čas. Nají se s námi i lidé, kteří preferují bezmasý jídelníček. Můžeme směle zastoupit dovážku jídel z restaurací.

Kde si myslíte, že lidé dělají chybu, když se snaží zhubnout?

Dávají si nereálné cíle, chtějí všechno rychle, upřednostňují krátkodobý efekt namísto udržitelné změny a pro dietu jsou ochotni upozadit své zdraví. V další řadě podhodnocují svůj energetický příjem a drží se nesmyslných pouček.

Můžete to rozvést?

Rozumnou úpravou stravy v kombinaci s výrazně navýšenou fyzickou aktivitou je člověk schopen v průměru zhubnout půl až jeden kilogram týdně. Samozřejmě drastické diety mohou přinést efekt rychlejší a úbytek hmotnosti vyšší, ale cílem by mělo být zhubnout zdravě a hlavně udržitelně. Proto je pozvolnější redukce hmotnosti rozhodně vhodnější, a i méně stresující. Hodně jsou teď v kurzu různé diety založené na vynechání nebo výrazném omezení základních živin. Je potřeba si uvědomit, že organismus potřebuje pro své fungování všechny tři základní složky, tedy jak bílkoviny, tak zdravé tuky i komplexní sacharidy. Jejich mnohdy nesmyslné ponížení, nebo pak navýšení, může přinést řadu zdravotních komplikací, a hlavně pokud ve finále nenajedeme na racionální způsob stravování, tak si nově získanou hmotnost do budoucna neudržíme. Například dlouhodobě držená proteinová dieta může zatížit ledviny a játra nebo mít negativní vliv na střevní mikrobiom, který se stává potenciálně patogenní a prozánětlivý. Organismus navíc zpracovává jen určité množství bílkovin, zbytek nevyužije, tzn. neplatí úměra čím více bílkovin, tím více budeme mít svalů. Ketogenní dieta, což je typ extrémně nízkosacharidové diety, by se měla držet pod odborným dohledem a krátkodobě. Navíc není vhodná pro každého. Pro některé skupiny lidí, jako jsou diabetici 1. typu či lidé s onemocněním nervové soustavy, je ketodieta nepřijatelná a je významnou hrozbou. Z důvodu atypického rozložení živin je nutné u lidí s akutním či ch-

ronickým onemocněním její případné podstoupení konzultovat s lékařem či nutričním terapeutem. Také mě nepřestane udivovat, kolik lidí volí namísto chutných a nutričně bohatých kvalitních potravin různé syntetické náhražky stravy a dobrovolně konzumují různé koktejly či práškovou pseudo stravu. I proteinovou a ketogenní dietu lze sestavit prostřednictvím kvalitních surovin a pestrého jídelníčku. Zbytečné energetické podhodnocení jídelníčku může způsobit, že hubnout nebudete. Spousta lidí se pak bezdůvodně a zcela nesmyslně vyhýbá například skupině potravin, byť k tomu nejsou donuceni zdravotními omezeními. Například vynechávají mléčné výrobky, vyřazují lepek apod.

Co byste doporučila lidem pro ozdravení jídelníčku?

Vynechte z jídelníčku jídla, která vám nepřinesou užitek. Intuitivně je poznáte – jedná se o vysoce průmyslově zpracované potraviny, fastfoodová jídla, cukrovinky, slazené nápoje, alkohol, uzeniny a pochutiny. Snažte se o takovou úpravu potravin, která nezničí většinu živin a nezvýší kalorickou hodnotu jídel. Jezte podle sezonnosti. Čtete etikety potravin, které kupujete, a věnujte pozornost složení jídel a jejich nutričním hodnotám. Snažte se, aby byl váš jídelníček co nejpestřejší.

Dozvěděla jsem se, že kromě zdravých jídelníčků pro lidi jste se s manželem pustila do segmentu petfoodu. Je to pravda?

Zdálalo se nám, že toho máme málo :-). Ne, teď vážně, ano je to náš nový projekt - krmivo inspirované barfem. Přivedla nás k tomu rodinná situace, kdy naše psí smečka rhodéských ridgebacků trpěla krmivovými alergiemi, což vedlo k jejich vleklým zdravotním problémům. Nenašli jsme optimální krmivo, tak jsme si ho rozhodli obstarat. A když už do něčeho jdeme, tak naplno a vznikla značka D-BARF. Máme takto přehled, kolik masa je v krmivu a v jaké kvalitě a že je krmená dávka vyvážená. Když nad tím tak uvažuji, tak všechny naše aktivity vznikly na základě našich osobních potřeb.

Co děláte ve volném čase, pokud nějaký máte?

Trávím čas s dětmi a našimi dvěma štěňaty, ráda běhám, a pokud vyšetříme trochu více času, tak s manželem a rodinou cestujeme. 🐾



S manželem Lukášem se potkali pracovně. Díky jeho podpoře dovedla firmu do současné velikosti. Začínali v malé provozovně s vlastními kastrolky. V současnosti disponují moderním provozem na 8000 m², kde několik kuchařů připravuje denně okolo 20 000 porcí jídla.



Díky krabičkové dietě shodila Kateřina po druhém dítěti 20 kilogramů nabraných v těhotenství. S rodinou rádi vyrážejí na různé výlety.