Kateřina Cajthamlová: Líbí se mi, jak se Žižkov o sebe stará

01.06.2021

Lékařka, psychoterapeutka a popularizátorka zdravého životního stylu si pochvaluje život na Trojce a s úsměvem vyvrací mýty o stravování i dopadech pandemie.



Říkáte, že jste hrdá Žižkovačka…

Narodila jsem se v Dejvicích, ale od tří let jsem žila na Žižkově, naši tu v roce 1965 koupili družstevní byt.

Jak na své dětství vzpomínáte?

Vyrůstali jsme v partě. V té době bylo normální, že každá rodina měla tři až pět dětí. Já jsem byla jedináček, takže mezi ostatními jsem se cítila trochu divně, protože všichni měli sourozence. Děti v partě jsou báječně neohrožené, i když samozřejmě dělají spoustu blbostí. Žižkov blízko Spojovací byl tehdy hodně vesnický.

Jak se ten vesnický charakter projevoval?

Tehdy jsem Žižkov nepovažovala úplně za město. Dokud tu nebyly ty velké paneláky, vždycky tu byla příroda a takový ten lidský rozměr. Celé moje dětství a mládí byl Žižkov. Chodila jsem do Lupáčovky na jazykovku a na Slaďárnu na gymnázium. A život tu byl teda tvrdý. Házeli jsme po sobě kameny, učitelé nás fackovali, pouliční boj byl na denním pořádku. Byla jsem dítě ulice. Trénink loajality, spolupráce v partě, vybojování si místa v hierarchii dětské skupiny — to byla na Žižkově dobrá škola.

Co se vám na této čtvrti líbí dnes?

Já jsem teď na Žižkově opravdu šťastná. Je to vidět už na tom, že jsem krátce bydlela na Praze 2, ale jakmile to šlo, zase jsem se sem vrátila, a dnes tu mám dokonce i ordinaci. Líbí se mi, jak se Žižkov o sebe stará. Cením si kultury prostředí, spousty akcí, spousty krásně opravených budov, řady evangelických i jiných kostelů… Městská část tady udělala neuvěřitelné rekonstrukce, oplášťování a nástavby a prodávala to místním za opravdu slušné ceny. Taky se mi líbí, jak se tu sázejí kytičky, pečují tu o trávníky i stromy a je tu ohromné množství nádherných soch jen tak v plenéru.

Máte tu i oblíbené restaurace?

Mám celý seznam. Oblíbila jsem si Personu v Jesenijce, Lavičku na Seifertově, Vinohradský pivovar. Mon Ami v Roháčově, ta je dokonalá! Tam je vynikající kuchař. Skvělá je i La Bottega, U Sládečků, U 3 trojek tady za rohem, tam dělají výborné ryby. A Hana Sushi House v Jagellonské, mňam!

Nejste jako strávník pod lupou? Čekala bych, že lidé vás v restauraci pozorují a hodnotí, co jíte…

To se vždycky směju. Protože jedna z věcí, které jsme se v pořadu *Jste to, co jíte* marně snažili lidem říct, je, že neexistuje jedna strava pro každého. Zdravá strava pro každého je nonsens, nic takového není. Existuje jen konzument nějakého věku, pohlaví, zdravotního stavu, fyzické a psychické zátěže… a podle toho si musí upravit stravu. Když o někom nic nevíte, tak ani nemůžete vědět, co má nebo nemá jíst.

Někde jsem slyšela, že lidské tělo si řekne právě o to, co potřebuje. Vyplatí se jíst to, na co má člověk chuť?
Ne tak docela. Existuje například tělo diabetika, který má poruchu metabolismu glukózy a třeba i necitlivost tkání na inzulin. Takový člověk má chuť na sladké, ale nedokáže ho zpracovat. To znamená, že kdyby jedl intuitivně, nebude zdráv, naopak mu bude hůř.

Zlepšuje se v této oblasti osvěta?
Vůbec! Čelíme neuvěřitelné explozivní epidemii výživových poradců. A šikaně obézních lidí. Každá společnost si vždycky vybere nějakou skupinu a tu šikanuje. Bývali to zrzaví, intelektuálové, homosexuálové… No a teď jsou to lidé s nadváhou.

Myslíte, že jsme posedlí hubnutím?
Evropanky byly historicky ženami velkých prsou a velkých boků, protože Slovani a Germáni měli hodně dětí. To byly mohutné plodné ženské. Když na nás kdysi šili za socialismu, tak první ženská velikost byla 42B. A najednou po revoluci se sem začalo valit asijské zboží v dětských velikostech… A v okamžiku, kdy se chce Evropanka kavkazského somatotypu navléct do oblečení z Asie, tak zjistí, že se nevejde. Ale ne proto, že je tlustá, ale proto, že ty hadry jsou malé! A pak vám Američani sníží BMI (tzv. body mass index je indikátor tělesné hmotnosti ve vztahu k výšce člověka — pozn. red.) na nerealistické hodnoty, začne byznys s dietami a není divu, že přibývá lidí s poruchami příjmu potravy. A to se málo ví! Všude se říká, že obezita dětí stoupla dvakrát — ze tří na šest procent. Ale že podvýživa dětí stoupla taky skoro dvakrát — ze sedmnácti na třicet procent, o tom se jen tak nedozvíte.

Kde o zdravé výživě hledají lidé informace?
Často nepotřebují nic hledat, protože spoustu chybných informací jim pořád někdo valí do hlavy. Na jednu stranu tu máme módní paleostravu z doby kamenné a pak trend veganství, což je alternativní a lidskému druhu naprosto nepřátelský směr stravování. Vegan se neobejde bez dietních doplňků, a pokud je to dítě, těhotná žena nebo třeba starší člověk, tak mu to prostě poškodí zdraví. Ono se to projeví po čtyřech až pěti letech, protože člověk má v sobě zásoby vitaminu B12 i živočišných bílkovin ve svalech, ale je to opravdu fanatický výživový směr se spoustou negativních dopadů. A na druhou stranu je populární keto dieta nebo ta paleostrava, ale to je čistá lež!

Čistá lež?
Víte, co se jedlo v době paleolitu za doby kamenné? Člověk byl sběrač, mrchožrout a lidožrout! No ano. Před třiceti lety byl kanibalismus ještě běžný v Papui Nové Guinei. Člověk je nejsnáze ulovitelné zvíře. Když je hlad, tak sníte zemřelé či děti nebo pijete krev třeba svému koni. To se dělalo, dokud byl člověk nomád. Jindy prostě šel a pochytal cizí kmen, vzal si zajatce a snědl je. Paleostrava bylo často i toto, ne zvířecí maso se zeleninou.

Změnil naše stravovací návyky koronavirus?
Narazila jsem asi na tři maličké průzkumy, kde se na internetu ptali pár set lidí, jestli během pandemie ztloustli. Ale ty průzkumy byly naprosto nereprezentativní. Mně sem naopak chodí lidé, kteří začali běhat, měli víc času, takže se pustili do pořádného vaření. Zároveň se víc zajímali o to, jestli mají ty a ty vitamíny, protože se báli o své zdraví. A spousta lidí vinou úzkostné poruchy a deprese naopak zhubla! Zhubnutí o deset procent tělesné hmotnosti provází velmi často depresi nebo akutní úzkostný stav.

To ale nebude asi zrovna zdravé…

Když člověk zhubne kvůli akutnímu stresu? No to je špatně, samozřejmě. Ale když kvůli chronickému stresu ztloustne, tak je to taky špatně. Ani jedno se nedá řešit jídlem, obojí se řeší změnami režimu, léky a psychoterapií.

Máte víc psychoterapeutických klientů?
Samozřejmě. Lidé se rozvádějí, někteří jsou agresivní a uchylují se k alkoholu, další jsou zoufalí, mají finanční potíže, bojí se o zaměstnání, tohle všechno je strašné. Žijí v chaotické situaci, kdy neví, co bude zítra, vláda neustále mění pravidla.

Mají dnes lidé odvahu obrátit se v oblasti duševního zdraví na odborníka?
Já myslím, že už je to lepší. Za socialismu byla psychoterapie indoktrinovaná na základech marxismu- -leninismu a zneužívaná z politických důvodů, takže lidé se pochopitelně báli. Ale to se mění. Dnes už klienti přijdou k psychoterapeutovi s tím, že si to vyzkoušejí, a když jim nevyhovuje, vyberou si jiného, což je fajn.

Je tahle doba náročná pro vás?
Ne nějak zvlášť. Já si užívám, že nelétají letadla a létají ptáci. Užívám si, jak prší. Užívám si, jak se ukazuje, kdo je kdo. To se ukazuje zcela jasně. Tahle doba — jako každá krize — nám dává možnost prověřit, co drží. Vztahy, které v této době drží, se většinou zlepšují. Lidé si uvědomují, jakou mají podpůrnou skupinu ve své rodině či u přátel, jak jsou vzájemně loajální, jak si pomáhají… Ale samozřejmě každá krize je test.

Otestovala podle vás i naši společnost?
Ano. Ukázala nám, jak blbě si vybíráme politiky. A jak málo kontrolujeme jejich činnost. A ukázala taky, kdo měl našetřeno nebo byl pojištěn proti nenadálým situacím přerušení provozu.

Myslíte, že se vrátíme do života, jaký byl před pandemií?
Historie se nikdy nevracela, ta jde pořád jenom dopředu. Možná se nějak opakuje na spirále, ale nevrací se. Copak jsme se někdy vrátili do doby před průmyslovou revolucí? Vrátili jsme se do doby před vynálezem mobilu? To nejde, vývoj jde jen dopředu. Já nechápu, proč se lidé chtějí vracet do doby před.

Možná proto, že jsou teď nešťastní a vzpomínají na to, jaké to bylo dřív.
Víte, co je zajímavé? Já si nepamatuju, že by si lidé někdy pochvalovali, že mohou chodit do hospody nebo do kina. Vůbec si nevzpomínám, že by byli šťastní, že smějí cestovat. Zapomněli na to, že se to před třiceti lety nesmělo. Je dobré radovat se z maličkostí a neotupět, když je dobře. A mít naději v lepší příští, je-li zle.

Na co jste hrdá?
Na svoje děti. Jsem šťastná, že vyrůstaly ve svobodné době, že mají obě zahraniční zkušenost, že se mohly učit anglicky a nemusely se učit rusky. Nezažily žádné výjezdní doložky, SSM, uliční výbory ani vyvěšování ruských vlajek. Zažily jen bourání pomníku Koněva a stavění miniaturních Koněvů na Koněvce. To byla velká legrace.

Přejmenovala byste i tu ulici?
Kdyby nebyl covid, tak bych udělala petici, aby se jmenovala ulice Járy Cimrmana. To by se mi líbilo, protože myslím, že Jára Cimrman nemá v Praze žádnou ulici a že je to velká škoda.



Kateřina Cajthamlová se narodila 7. července 1962. Vyrůstala na Žižkově, kde chodila na gymnázium Sladkovského. Vystudovala Lékařskou fakultu Univerzity Karlovy v Praze. Od roku 1997 provozuje soukromou lékařskou praxi, kde se věnuje především tématům, jako jsou zdravý životní styl či prevence syndromu vyhoření. Proslavila se moderováním v televizním pořadu Jste to, co jíte a v talk show DoktorKA, tančila s Petrem Čadkem v sedmé řadě StarDance. Na rádiu Region má s Patrikem Rozehnalem pořad Hubněte zdravě, přednáší na VŠE v Praze, pro ČLK, Městskou knihovnu i farmaceutické firmy a školí sociální pracovníky i nutriční poradce. Je autorkou knihy Abeceda moderního rodiče, spoluautorkou knihy Nebezpečný svět kalorií z pohledu tří lékařů a řady článků v populárních i odborných časopisech.