

Mýty opředené hubnutí

Mgr. Aneta Seidlová, nutriční terapeutka

1. Říďte se jen předepsaným jídelníčkem

Zdánlivě není nic jednoduššího než se řídit konkrétním předpisem stravy. Ovšem jak dlouho to vydržíte? Říkáte si: „Teď zhubnu a pak už to nějak udržím.“ To je omyl. Zázračná dieta neexistuje a honba za ní je vyčerpávající. Jedinou cestou je pochopení principu redukčního stravování, kdy si předpis svého každodenního jídelníčku tvoříte sami s ohledem na jeho dlouhodobou udržitelnost.

2. Krabičková dieta je ideální způsob hubnutí

Krabičková dieta za nás řeší plánování i přípravu jednotlivých jídel, na druhou stranu nás ale zbavuje svobody rozhodování o tom, co a kdy budeme konzumovat. Dieta v krabičce nás rovněž nenaučí skládat si pestrou redukční stravu. Pokud se nechystáte platit si krabičkovou dietu do konce života, raději s ní ani nezačínajte. Po jejím skončení bude totiž zodpovědnost za to, co jíte, opět na vás a vy se pravděpodobně postupně vrátíte k původnímu způsobu stravování a znovu přiberete. Nejlepší je „domácí“ krabičková dieta, tedy taková, kterou si vytvoříte sami. Je to sice méně pohodlné, ale z dlouhodobého hlediska velmi účinné.

3. Bez přísné redukční diety nezhubnu

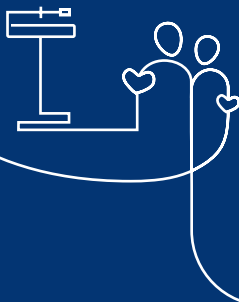
Je jasné, že přísná dieta bude krátkodobě fungovat. Ovšem jak dlouho jste schopni ji držet? Odřít si většinu svých oblíbených potravin a jíst porce, které by nezasytily ani křečka? Při takové dietě trpíte častými pocity hladu a hlad není dlouhodobě udržitelný stav, proto dříve či později začnete dietu porušovat. Při přísných redukčních dietách či hladovkách je organismus nucen se na výrazně snížený příjem energie postupně adaptovat, a to zredukováním množství svalové tkáně, která je náročná na přísun energie. Zdánlivě úspěšná redukce hmotnosti je tedy zčásti docílena ztrátou svalů, ale hlavně je vykoupena sníženou zdatností. Po porušení takové diety můžete zcela jistě očekávat neblaze proslulý jo-jo efekt.

4. Z jídelníčku vyřadíte pečivo a přílohy

Přílohy a běžné pečivo jsou zdrojem složených sacharidů (stejně jako ovesné vločky či další obiloviny, přílohy, luštěniny atp.), které poskytují organismu energii pro každodenní činnosti, a také vlákninu, vitamíny a minerální látky, proto není žádoucí je z jídelníčku vyřadovat. Není k tomu důvod ani z hlediska energetické hodnoty – sacharidy obsahují polovinu energie ve srovnání s tuky.

5. Hlavně nesladit a omezit konzumaci ovoce

V první řadě je třeba rozlišovat mezi jednoduchými sacharidy (cukry) přidanými do potravin a cukry přirozeně obsaženými v ovoci. Ovoce by rozhodně nemělo být zakázané ovoce. Po zelenině je navíc ovoce nejméně energetickou potravinou. Kromě přírodních cukrů je současně zdrojem vlákniny, vitamínů a minerálů. Ale ani cukr, který si přidáváme do nápojů, nemusí být vždy špatný. Vždyť jedna kávová lžička rozpuštěného cukru má přibližně 100 kJ. Zato sušenka či moučník, které si dáte k neoslazené kávě, má 700–2000 kJ, jelikož obsahuje nejen cukr, ale také tuk. Mírně oslazené nápoje konzumované občas a v rozumném množství mohou osvěžit, uspokojit chuť na sladké a zmírnit pocit hladu.



NETLOUSTNEME.CZ

6. Nejúčinnější je ketodieta

Nízkosacharidová strava se dlouhodobě těší značné oblibě. Setkat se můžete s různými variantami, jako je ketodieta, ketogenní dieta, lowcarb strava, Atkinsova dieta, Dukanova dieta. V běžné racionální stravě se příjem sacharidů pohybuje v rozmezí 180–300 g/den, při nízkosacharidové stravě je to zpravidla jen 30–100 g/den. Diskutován je možný negativní dopad této diety na zdraví, jelikož snížení příjmu sacharidů je spojeno s nižším příjmem vlákniny, a navíc bývá kompenzováno vysokým příjmem bílkovin a tuků (s převahou živočišných). Hlavním kamenem úrazu této diety však zůstává nízká dlouhodobá udržitelnost a hrozící jo-jo efekt.

Strava s výrazně sníženým příjmem sacharidů nepochybně vede k redukci hmotnosti, a to především zpočátku. Vynecháním sacharidových zdrojů (běžné přílohy, pečivo) dojde k určitému snížení energetického příjmu, podstatně více energie je však odbouráno vyrazením potravin, které kromě sacharidů obsahují také značné množství tuku (jemné pečivo, dorty, sušenky, pizza, pokrmy smažené ve strouhance apod.). Nebylo by však stejného efektu dosaženo i pouhým omezením konzumace těchto vysoce zpracovaných potravin? Zdroje hodnotných a zdraví prospěšných sacharidů (obiloviny, luštěniny, brambory, ovoce...) by pak ve vašem jídelníčku mohly zůstat a přinášet vám potřebnou energii a další benefity. Samozřejmě není nutné ani vhodné přejídat se pečivem, těstovinami nebo pizzou. Ovšem zařazení rozumného množství složených sacharidů na snídani (např. ovesné vločky), oběd (např. luštěniny, brambory) a večeři (např. 2 plátky žitného chleba) doplněné čerstvým ovocem může našemu organismu jediné prospět a rozhodně není třeba obávat se nárůstu hmotnosti.

7. Jezte každé 2 hodiny

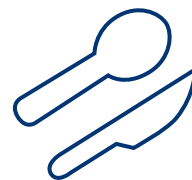
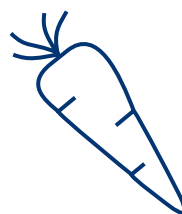
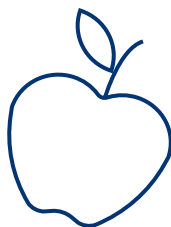
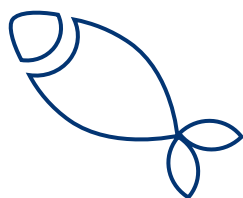
Toto se doporučuje především těm, kteří v důsledku dlouhých mezer mezi pokrmy snědí velké porce jídla najednou. Každý by si však měl optimální počet jídel na den určit sám podle toho, jaký má denní režim a jak mu to vyhovuje. Většinu lidí mohou bohatě stačit tři vhodně sestavená a dostatečně velká hlavní jídla. Každopádně platí, že bychom se do dalšího jídla neměli pustit dříve, než máme prázdný žaludek po jídle předchozím. Více než 5 porcí jídla za den nelze doporučit téměř nikomu. Je třeba si uvědomit, že sečtením všech svačinek může vzniknout značný příjem energie, aniž bychom si to uvědomili, a stravovací režim vedený heslem „málo, ale často“ se může nakonec podobat umělé výživě podávané v nemocnici za účelem co nejvíce vyživit pacienta.

8. Poslední jídlo musí být nejpozději v 17 hodin

V případě, že chodíte spát v osm hodin večer, lze s tímto pravidlem souhlasit. Většina z nás však ulehá nejdříve v deset nebo jedenáct hodin a v tom případě by po příliš brzké večeři hrozil nástup hladu v pozdějších večerních či nočních hodinách s následným útokem na lednici nebo spíž. Určitě však platí, že bychom se měli všichni snažit směřovat večeři nejpozději na sedmou hodinu. Večeře by zároveň neměla představovat největší jídlo dne, měla by být dobře stravitelná a ne příliš tučná.



Pamatujte, že každý z nás je jedinečný a každému vyhovuje něco jiného. Proto je klíčové naslouchat signálům vlastního těla. Jen tak můžete dosáhnout dlouhodobého úspěchu. Čím větší máte tělesnou hmotnost a čím více trpíte přidruženými onemocněními (např. cukrovka, vysoký krevní tlak, bolesti kloubů), tím důležitější je navštívit lékaře – odborníka, ideálně ještě před tím, než začnete hubnout. Tím se vyhnete možným chybám, které by mohly váš zdravotní stav zhoršit.



CZ24CO00086



NETLOUSTNEME.CZ