

PRŮVODCE DIETAMI:

# JAK ZHUBNOUT ROZUMNĚ



# Průvodce dietami

Chcete zhubnout? Udržet si postavu? Přitom si nezničit zdraví a vyhnout se častému jo-jo efektu?

Nové a zaručené diety se objevují s železnou pravidelností. Při podrobnějším pohledu jsou mnohé z nich jen oprášené a marketingově navoněné staré známé.

Redukce váhy by měla vždy probíhat postupně, vyžaduje rozumnou změnu jídelníčku a celkově životního stylu. Metoda „dlouhý bič a malý dvůr“ platí pořád, ale všichni si to chceme nějak ulehčit. Jaké jsou výhody a nevýhody nejznámějších diet?

## Atkinsova dieta

Atkinsova dieta je jednou z nejpobulárnějších a zároveň nejkontroverznějších diet. Nezakazuje totiž většinu potravin, které jsou při ostatních dietách cestou do pekel. Dovoluje konzumovat maso, uzeniny, mléčné výrobky bez omezení tuku, vejce, celozrnné pečivo či hořkou čokoládu s vysokým obsahem kakaa.

Spočívá v maximální redukci příjmu sacharidů, jen 20 g denně, ale na druhou stranu povoluje přijmout neomezené množství potravin bohatých na bílkoviny – tedy právě masa, mléčných výrobků, uzenin či vajec.

Sacharidy totiž tělo připravují k fyzické aktivitě, a pokud k ní bezprostředně nedojde, zásoby „cukru“ se ukládají do tělesných tuků „na horší časy“. Podle Atkinse pokud tělo sacharidy přijímat nebude, začne je spalovat přímo z tukových zásob, a tak dojde k hubnutí.

Při Atkinsově dietě je doslova zakázaný pocit hladu, jíst se doporučuje po malých dávkách a nepřejídat se. Je třeba doplňovat pitný režim, aby nedošlo k dehydrataci organismu – ale pozor – žádné slazené šťávy, limonády či ochucené vody. Z jídelníčku je třeba úplně vyloučit přílohy a obilniny.

## **Jak dlouho se drží?**

Může se držet neomezeně dlouho, ale tělo je pod velkou zátěží a přichází o důležité živiny – doporučená doba je tedy 3–4 týdny.

## **Pro koho je a není vhodná?**

Atkinsova dieta je vhodná pro ženy i muže, netrpí se při ní pocitem hladu, povolena je konzumace masa a tuků, ale je třeba vzdát se sacharidů tj. cukru a sladkostí. Dieta je často považována za účinnou i v případech, kde ostatní diety selhaly.

Není vhodná pro diabetiky, kardiaky a osoby trpící onemocněním ledvin. Také se nedoporučuje lidem, kteří zatěžují tělo velkou fyzickou zátěží – sportovcům apod., nedodává totiž všechny potřebné živiny a velké množství bílkovin ve stravě, tělo nadměrně zatěžuje při trávení.

## **Povolené potraviny**

Maso, uzeniny, mléčné výrobky bez ohledu na množství tuku, vejce, celozrnné pečivo, zelenina (mimo zakázanou), ovoce (mimo zakázané), hořká čokoláda s vysokým obsahem kaka, neslazené nápoje, víno (v malém množství).

## **Zakázané potraviny**

Brambory, rýže, kukuřice, těstoviny ze semolinové mouky, pečivo z bílé mouky, banány, rozinky, meloun, ananas, mrkev, řepa, cukr, melasa, med, slazené limonády, pivo.

## **Klady**

Dieta je často účinná i v případech, kdy ostatní diety neuspěly – je možné zhubnout rychle a trvale, podle doby trvání diety až o desítky kilogramů. Při dietě člověk netrpí hlady, nemusí se vzdávat oblíbených tučných jídel, masa a uzenin.

## **Zápory**

Hlavním ze záporů je podobně jako u většiny diet nevyváženost jídelníčku, z níž vyplývá nedostatek živin. To s sebou může nést některá zdravotní rizika – tučná jídla mohou mít negativní účinek na žlučník nebo slinivku břišní, dále mohou nastat potíže s ledvinami. Pro diabetiky či latentní diabetiky je život ohrožující nedostatek sacharidů, který ovlivňuje vylučování inzulínu. Může se objevit nedostatek vlákniny a vitamínů, pokud není vyvážená konzumace zeleniny a ovoce.

# **Mléčná dieta**

Režim mléčné diety vymyslel český endokrinolog a obezitolog Rajko Doleček. Dieta spočívá v přísném dodržování stanoveného jídelníčku po dobu třinácti dní. Jídelníček je založen převážně na mléčné a bílkovinné stravě, jí se pětkrát denně v předem vyměřených dávkách, s tříhodinovými intervaly mezi jídly. Je třeba dodržovat pitný režim, 2 litry neslazených, neperlivých tekutin denně.

Do jídelníčku patří mléčné výrobky – zejména mléko, bílé jogurty, tvaroh a kysané mléčné výrobky. Dále potom libové vařené maso, zelenina, ovoce či vejce. Strava je při mléčné dietě velmi omezená – tělo má dostatek vápníku a bílkovin, ale chybí mu potřebné sacharidy a další živiny. Princip diety je postaven na hladovění, díky pitnému režimu tělo vyplavuje především tuky, takže je možné shodit až 10 kg za čtrnáct dní. Dieta ale může poškodit organismus a zanechat i trvalé následky.

## **Jak dlouho se drží?**

Standartní doba je 13 dní, na které je stanovený přesný jídelníček. Existují ale i úpravy jídelníčku na 8 nebo 16 dní. Dietu rozhodně není vhodné držet delší dobu, naopak, pokud se v průběhu diety objeví některé nežádoucí reakce organismu, je třeba ji okamžitě ukončit.

## **Pro koho je a není vhodná?**

Dieta je vhodná pro ty, kteří chtějí rychle a účinně shodit a počítají při držení diety s pocitem hladu, možnými zdravotními riziky, které s sebou nese hladovění, a s jo-jo efektem, který se velmi často po skončení diety dostavuje.

Mléčná dieta není vhodná pro osoby, které trpí alergií či intolerancí na laktózu; pro sportovce, kteří potřebují vyvážený příjem živin pro výdej energie; pro dlouhodobě či chronicky nemocné – pouze po konzultaci s lékařem.

### **Povolené potraviny**

Mléčné výrobky, vejce, zelenina, ovoce, libové maso.

### **Zakázané potraviny**

Veškeré přílohy, vše sladké a tučné, uzeniny, perlivé a ochucené nápoje, alkohol.

### **Klady**

Při mléčné dietě lze při dodržování přesného jídelníčku, dávek stravy a časového plánu jídel zhubnout skutečně velmi rychle a účinně. A odbourávají se, právě díky pitnému režimu, především tuky. Mléčné výrobky dodávají tělu

vápník, který dospělým lidem často chybí.

## **Zápory**

Mléčná dieta s sebou nese pocit hladu, jídlo se přijímá ve velmi malých dávkách (asi 400–600 kcal denně), u někoho to může způsobovat podrážděnost, únavu, pocity na omdlení a malátnost – zejména u lidí se zvýšenou fyzickou aktivitou. Nevyváženost stravy může způsobit i trvalé poškození organismu, tělo má dostatek vápníku a bílkoviny, ale zbytek živin se mu nedostává. Při rychlém úbytku váhy navíc může dojít k ochabnutí kůže, ke vzniku strií a celulitidy.