

## JAK NA TO | Zdraví

# Dieta po dietě aneb nikdy nekončící boj

**Někteří muži se možná jen pousmějí, ale co si budeme povídat – celoživotní boj s přebytečnými kily se netýká jen něžného pohlaví. I když ženy jsou na diety opravdu specialistky. Aby však vaše urputná snaha o shoení pár kil nevyšla vniveč, nemůžete se po skončení diety okamžitě vrátit k normálu. Zběsilé (večerní) útoky na ledničku by měly zůstat tabu.**



## DEJTE TĚLU ČAS

Po skončení diety je potřeba dát organismu dostatečný čas, aby si na novou, sníženou hmotnost zvykl. Díky dietě a především kýmým výsledkům, které možná přinesla, byste se měli definitivně zbavit návyků, které mohou ztracená kila přivést zpět. „Právě tato fáze je pro dlouhodobou úspěšnost redukce zcela zásadní a právě zde se dělá nejčastější chyba, vedoucí k rozvoji tzv. jojo efektu. Spočívá v tom, že se přejde příliš rychle z režimu diety do režimu stravování před dietou,“ vysvětluje MUDr. Miloš Rýc ze společnosti Medidiet.

## NEŽÁDOUCÍ JOJO EFEKT

Není pravda, že k jojo efektu dochází tam, kde byl úbytek hmotnosti příliš rychlý. Ve skutečnosti je situace komplikovanější. Rychlost redukce nemá se vznikem jojo efektu nic

společného, stejně jako platí, že nejvíce si pacienti škodí, když po dosažení kýmým hmotnosti začnou ze dne na den jíst jako před redukcí. Skutečným problémem není ani tak opětovné nabrání kilogramové hmotnosti jako skutečnost, že si organismus v situaci náhlého nadbytku po období krutého nedostatku přednostně vytvoří další tukové buňky, místo toho, aby nejprve doplnil ochablou svalovinu. Redukci vnímá jako hladomor, který se může kdykoliv opakovat a je třeba mu čelit vytvářením rezervní energetické zásoby, tedy tukové tkáně. Touto cestou se neustále zhoršuje poměr „libové“ tkáně (svalů) k tukové, a to se všemi neblahými důsledky.

## SLADKÉ NEBEZPEČÍ

Po skončení diety se velmi často objevuje chuť na sladké. Má to

několik příčin, které jsou zpravidla velmi komplexní. Zahrnují dlouhodobý nedostatek vitamínů ze skupiny B, psychické vlivy i euforizující účinek pražených kakaových bobů, které lze řadit mezi návykové látky srovnatelné s praženými kávovými boby (kofein). V této fázi je třeba nabídnout tělu dostatečně bohatou škálu „postdietních“ nízkokalorických jídel bohatých na bílkoviny a naopak chudých na cukry a tuky. Pokud si nechcete po jakékoli dietě lámat hlavu tím, jak se následně správně stravovat, můžete běžná jídla nahradit dietními balíčky, které obsahují pro tento účel vytvořená až už instantní, či čerstvá jídla, která vám dovezou až domů. Ideálním řešením je i v tomto případě konzultace s odborníkem. Nicméně určité zásady, jak se ke svému tělu chovat, si může zařadit každý z nás.

## 8 nejčastějších mýtů o hubnutí

**Stále oblíbené rady, jak bezpečně zhubnout, nejsou zas tolik účinné. Některé se přímo řadí do kategorie bludů.**

### 1. Citron rozpustí i kachnu

Lidé si stále hledají potraviny, co údajně rozpouští tuk, aby si před sebou obhájili nadměrnou konzumaci tučných jídel. Když sníte kachnu s knedlíkem a zapijete ji šťávou z citronu, rozhodně si nepomůžete.

### 2. Ananas přemění tuky na svaly

Ananas je opravdu zdravý a chutný. Zároveň obsahuje enzym bromelain, který prý útočí přímo na tukové buňky a pomáhá jejich přeměně na svaly, to je ovšem holý nesmysl.

### 3. S light potravinami hubnete sami

Light potraviny obsahují méně tuku a kalorií, ne vždy jde ale o tak zásadní rozdíl, jak je psáno na obalu. Čtěte pozorně informace o složení a vždy si porovnejte, kolik tuku a cukru

je ve výrobku s light označením proti klasické verzi. Možná budete překvapeni, jaký je to podvod.

### 4. Jezte více malých porcí

Pod „malou porcí“ si každý představuje něco jiného. Tzv. malá porce ve skutečnosti odpovídá zhruba množství, jež se vám vejde do dlaně. A pravidlo, že kdo chce zhubnout, musí víc kalorií vydávat než přijímat, prostě neošálíte!

### 5. Žádné jídlo po 17. hodině

Když je mezi jednotlivými jídly interval delší než 12 hodin, pak si koledujete o velký problém s metabolismem – zpomalí se a hrozí jojo efekt. Ten, kdo si dá poslední chod odpoledne, mívá ráno velký hlad, takže hrozí, že den začne přejedením. Smysl má najíst se nejpozději 2–3 hodiny před spaním.

### 6. K snídani můžeme i „prasárny“

Výživnější snídaně ovšem neznamená tučná, přesolená a plná cukrů. Právě

proto, že je snídaně tak důležitá pro nastartování spalování, musíme dbát na její vyvážené složení – měla by obsahovat hlavně složené sacharidy a bílkoviny.

### 7. Před jídlem se hodně napijte

Jedna z babšských rad, jak ošálit tělo, aby se cítilo sytější, pomůže, ale jen na chvíli. S žaludkem plným vody sice sníte o něco menší porci než normálně, ale pocit sytosti vydrží pár desítek minut. Hned nato budete mít potřebu se něčím dorazit. A ubránit se té chuti chce velkou odolnost.

### 8. Chillí koření spálí tuky

Věčná mantra notorických dietářek je spíš alibismus. Je sice pravda, že ostré koření tělo ohřívá a nutí ho se potit, tedy vylučovat tekutinu. Ale nebylo nikdy vědecky prokázáno, že by chilli jako takové mělo co dělat se spalováním tuků. Ale abychom ostrému jídlu úplně nekřivdili – rozhodně ho ve výsledku sníte míň.

## Poradna

### Několik doporučení, co po dietě dělat a čeho se naopak vyvarovat:

MUDr. Miloslav RÝC, společnost Medidiet



- Zaveďte do svého programu pravidelnou fyzickou aerobní aktivitu, tedy nejméně 2x týdně se programově započte a zadýchejte (plavání, běh, běžky, kolo, aerobics...). Golf, jóga ani šachy ke zvýšení energetického výdeje nepřispívají.
- Trvale se vystříhejte energeticky bohatých látek, které jsou v dnešní době organismu většinou úplně k ničemu, pokud mu vysloveně neškodí (rychlé cukry, živočišné produkty všeho druhu, kravské mléko a produkty z něj, alkohol).
- Naučte se jíst pravidelně 4x denně, s minimem jídla na noc.
- Navykněte si jíst poloviční dávky jídel oproti stavu před redukcí.
- Uvědomte si, že potraviny, které jsou předmětem masivních reklamních kampaní, jsou obvykle zdraví nejméně prospěšné.
- Kupte si odšťavňovač a připravte si 1x denně zdravý přírodní džus z ovoce a zeleniny.
- Nakupujte potraviny v BIO kvalitě.
- Naučte se číst obaly a příbalové informace, abyste věděli, co kupujete a jíte.
- Z jídelníčku zcela eliminujte rychlé cukry a produkty doslazované cukrem nebo umělými sladidly. Pokud už musíte, sladte medem.
- Omezte konzumaci kravského mléka a produktů z něj.
- Omezte spotřebu tučných sýrů, másla a vyhněte se na hony všemu, co obsahuje hydrogenované (ztužené) tuky, ať už výrobci na obalu slibují cokoli (margaríny, rostlinné tuky...). Naučte se pravidelně používat kvalitní „panenské“ oleje (získané z prvního lisování za studena), a ty mezi sebou střídajte (olivový, řepkový, ořechový, atd).
- Zcela opusťte neškodlivější formy tepelné úpravy jídel (smažení, pečení...). Upřednostněte vaření v páře a marinování.
- Konzumujte pravidelně vlákninu, naklíčená semena a různé druhy nesolených ořechů.
- Dávejte přednost zásadotvorným potravinám, mezi které patří: fíky, fazole, špenát, rozinky, mrkev, okurka, saláty, pohanka, ananas, grapefruit, broskev, hroznové víno, meloun, kokos, sója, meruňka, červená řepa, většina druhů ořechů, datle, brambory, kapusta, hodně zralé banány atd.
- Jako univerzální zdroj omega kyselin poslouží čerstvé ryby a panenské rostlinné oleje (střídát!). Jako sladidlo poslouží med nebo třtinový cukr.
- Z alkoholických nápojů lze tolerovat v rozumné míře pouze víno, pokud jste při jeho konzumaci schopni dodržet zásady „zdravého pití“: u mužů maximálně 4 dcl za den, u žen 2 dcl, vždy zásadně s jídlem. Víno musí být ušlechtilé, kvalitní.



www.denik.cz/zdravi



Stránku připravila  
Jitka Musilová,  
redaktorka týdeníku  
Vlasta  
www.vlasta.cz