

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 nejpoblárnějších 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 kakaa, 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 hladu, 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 pětikrát 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.