Středy dr. Středy: Proteinová dieta

Východní Čechy – V rámci pravidelného seriálu věnovaného hubnutí přinášíme další z odpovědí na dotazy čtenářů.

Ptáte se, odborník odpovídá

Dobrý den, pane doktore, slyšela jsem o vaší dietě a chtěla bych ji zkusit. Mám ale trochu obavy, protože jsem četla, že prášková proteinová dieta může být nebezpečná. Není to něco podobného? Děkuji vám za odpověď. **M. Kučerová, Jakubovice**

MUDr. Leoš Středa: Dobrý den, nemusíte mít strach. Dieta StředaForm nemá s klasickou proteinovou dietou nic společného. Proteinová dieta, kterou nejspíš znáte z různých reklam, je založena na konzumaci uměle vytvářených proteinů. Ty jsou podobné těm, kterými dodávají bílkoviny tělu sportovci. U aktivních sportovců může mít taková dodávka bílkovin umělou formou smysl, protože usilovně cvičí a potřebují budovat svalovou hmotu. K takové výstavbě potřebují zdroj aminokyselin, které získávají i z práškových proteinů.

V rámci redukční diety a hubnutí je proteinový prášek nesmysl. U mé diety StředaForm je dostatečný přísun bílkovin dosažen přirozenou formou z libového masa, ryb, sýrů, vaječného bílku apod. Takovými potravinami se člověk lehce zasytí a nemá pocit hladu. Umělé proteiny k zasycení neslouží, protože obvykle se konzumují pouze v podobě proteinových práškových přípravků. To může být pro obézní jedince nevhodné. Jde o riziko nadbytečného přísunu bílkovin. Pouze ale v případě užívání bílkovinných koncentrátů (podobně, jaké si dopřávají kulturisté). U konzumace bílkovin z běžných jídel žádné přesycení proteiny nehrozí, u bílkovinných koncentrátů je to teoreticky možné. Navíc ještě platíte za něco, co lze přijímat přirozenou stravou.

Základní princip vhodné diety

Vhodná a zdraví neškodná dieta je založena na přísunu kvalitních bílkovin z čerstvých potravin, ne v podobě suplementů. Důležité je také rapidně snížit příjem rafinovaných cukrů a živočišných tuků. Ty je lepší nahradit těmi rostlinnými. Nemělo by se zapomínat na dostatečný přísun vlákniny, která je pro organizmus velmi důležitá nejenom při hubnutí. Po zavedení takovéhoto dietního režimu se tělo dostává do stavu, kdy neukládá tuky, ba naopak je dokonce začne spalovat. Po zhruba třech dnech se dostaví první výsledky v podobě vymizení pocitu hladu a chuti na sladké. Velmi příjemný je také účinek na psychiku. Lepší nálada je v dalších dnech ještě umocněna prvními shozenými kilogramy.

Posílejte své dotazy do rubriky

Na stránkách Deníku veřejně hubnou známé osobnosti: Ilona Csáková, režisér Tomáš Magnusek či Leoš Středa. A také naši čtenáři. Pro ty je k dispozici ambulance, kterou nám půjčuje Poliklinika Dopravního zdravotnictví v České Třebové. Nyní je bohužel tak přeplněná, že vás zatím nevyzýváme k dalšímu přihlašování. Pokud se však chcete na něco zeptat, pište na email: hubnetesdoktorem@denik.cz mailto:dr.streda@gmail.com nebo do skupiny Nadváha.cz na Facebooku. Jak zhubnout vám poradí MUDr. Leoš Středa se svými spolupracovníky z 1. lékařské fakulty z Prahy a Fakulty biomedicínského inženýrství. Se spoluautory (Profesor Rajko Doleček a MUDr. Kateřina Cajthamlová) vloni vydali knížku Nebezpečný svět kalorií. **(re)**