

Středy dr. Středy: Mlsání při dietě

Východní Čechy – Jak zhubnout a netrápit se už nadále přebytečnými kilogramy? Dieta se svým složením nesmí příliš lišit od vaší normální běžné konzumované stravy. Různé koktejly a instantní polévky, krabičkové diety, ale i rozpisy jídelníků od výživových poradců jsou jiné, než to, co jíte normálně. Možná s nimi snadno zhubnete, jakmile se vrátíte k běžnému režimu, hned je tu jo-jo efekt.

Jídelníček podle svého

Čtenáři Východočeských deníků hubnou v rámci osvětové akce s odborníkem, kterým je MUDr. Leoš Středa. Pravidelně se svými spolupracovníky dojíždí do ordinace, kterou zdarma zapůjčuje dopravní poliklinika Česká Třebová. Právě jeho dieta, kterou si pacienti oblíbili, se od běžných jídel tolik neliší. Jenom je nutné vynechat některé složky v potravě, ale „gró“ denních jídel zůstává stejné, jako při běžném jídelníčku. Nedostanete tedy žádný rozpis, co k snídani, obědu či večeři. Takový rozpis je jednoduché sestavit, ale až byste s redukcí váhy končili, tak se shozená kila rychle vrátí zpět.

Při dietě StředaForm dostanete seznam potravin a jejich hodnotou v jednotkách a jídelníček si sestavujete sami podle toho, na co máte chuť nebo jíte to, co jste zvyklí. Pouze s tím, že zapovězené potraviny vynecháte nebo nahradíte. A v tom je právě umění: nahradit nedietní složky takovými, které nejsou na tloustnutí. Přísné diety, které počítají kalorie, nutí, abyste se vy přizpůsobili své dietě. V naší deníkovské ordinaci dostanete dietu, která se přizpůsobí vám.



Pacienti v ordinaci se často ptají, jak nahradit třeba nepovolené přílohy. O tom jsme již psali v jednom z minulých dílů. Další skupinou dotazů jsou ty, které se zaměřují na sladkosti. Pokud má člověk rád sladké, nemusí se své oblíbené chuti vzdávat ani při dietě. Žádná jiná dieta na světě vám nedovolí zákusky, buchty a další sladkosti. Dieta StředaForm ano. Sladké dezerty se dají nahradit, stejně jako kterékoli jiné potraviny. Stačí namísto cukru používat umělé sladidlo nebo sladkou vlákninu inulin obohacenou o sukralózu nebo o stéviu. Recepty a návody najdete na internetovém portále www.nadvaha.cz. Pro inspiraci si můžete zkusit příklad sladkého dietního mlsání, které si připravíte během chvíle.

Sladká sněhová vejce

Potřebné suroviny: 1 vejce, 125 ml mléka a 1/2 lžičky tekutého umělého sladidla.

Postup přípravy: Mléko přivedeme k varu. Do žloutku přidáme umělé sladidlo a našleháme ho. Pomalu zapracujeme vařící mléko. Směs nalijeme zpět do kastrůlku a na mírném ohni za stálého míchání zahříváme, dokud krém nezhoustne. Z bílku vyšleháme tuhý sníh. Pomocí lžic z něj tvoříme vajíčka, která vkládáme do vroucí vody. Jakmile se bílky nafouknou, vyndáme je a necháme okapat. Sněhová

vajíčka položíme na vychladlý krém a podáváme.

Výhodou diety StředaForm je také to, že omezuje vylučování hormonu inzulínu do krve. To je právě ten hormon, který způsobuje pocit hladu a chuť na sladké. Vyplavuje se do krve působením sacharidů z potravy a ty jsou v dietě přísně omezeny. Proto se hladina inzulínu snižuje a člověk postupně ztrácí chuť na sladké. Velmi často se pacientům na této dietě, kteří dříve nemohli vydržet bez sladkostí, stává, že na ně nemají vůbec chuť. Než se ale tento efekt dostaví, můžete si dopřávat dietní sladkosti podle receptů na webu.

Hubnout můžete i vy

Na stránkách východočeských Deníků veřejně hubnou známé osobnosti: Ilona Csáková, režisér Tomáš Magnusek či Leoš Středa. A také naši čtenáři, kteří se nebují veřejně se ke shazování kil přihlásit a podělit se o své výsledky v hubnutí s dalšími. Díky našim článkům pak Deník inspiruje k hubnutí další a další zájemce. Pomáhá jim MUDr. Leoš Středa se svými spolupracovníky z 1. lékařské fakulty z Prahy a Fakulty biomedicínského inženýrství, který jezdí každý týden do ordinace v České Třebové. Se spoluautory (Profesor Rajko Doleček a MUDr. Kateřina Cajthamlová) vloni vydali Nebezpečný svět kalorií. (re)

Všechny díly seriálu věnovaného hubnutí najdete i na webech Deníků

