

# Středy dr. Středy: Jak to probíhá u nás v ambulanci...

**Východní Čechy** – Naše „deníkovská ordinace“ v poliklinice Dopravního zdravotnictví v České Třebové, kterou vede MUDr. Leoš Středa, je stále přeplněna.

Samozřejmě nás enormní zájem čtenářů o hubnutí těší, asi největší inspirací pro všechny jsou úspěchy těch, kteří otázku, jak zhubnout, už vyřešili.

Fakulta biomedicínského inženýrství ČVUT, se kterou spolupracujeme, posílila naši ordinaci o dalšího odborníka, Mgr. Taťanu Kuhnovou, která společně s MUDr. Středou minulý týden poprvé radila našim čtenářům, kteří přišli hubnout.

Paní magistra pracuje na společném pracovišti FBMI



ČVUT a 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy.

## Menší skupiny

Jak to vlastně v ordinaci probíhá? Aby rady mohlo získat co

nejvíce čtenářů, schází se nyní na začátku noví zájemci o hubnutí v menší skupině. V úvodní přednášce pan docent Středa pohovoří na téma hubnutí, dieta a zdravá životospráva. Také společně se sestřičkou podají informace o redukční kúře a promítnou krátké videorecepty.

Oblíbený je recept na chléb z lněné vlákniny, který je možný připravit si během pár minut v mikrovlnné troubě. Je zdravý, dietní a neobsahuje žádné sacharidy, které je potřeba při redukční kúře výrazně omezit.

Následuje vyšetření u sestřičky. Ta každému změří parametry metabolismu. Toto vyšetření, které jinak stojí stovky až tisíce korun, je u nás

díky přístroji zapůjčenému z FBMI ČVUT poskytováno čtenářům úplně zdarma. V ordinaci zaplatíte pouze běžný lékařský poplatek 30 Kč. Lékař vám pak doporučí redukční dietu i vhodný režim. A v rámci tzv. telemedicínského monitoringu můžete své problémy s hubnutím konzultovat po telefonu, mailu, přes Facebook nebo Skype. I dietu StředaForm a vhodný pohybový režim najdete na webu [www.nadvaha.cz](http://www.nadvaha.cz).

## Pravidelné kontroly

Na kontrolu do ambulance pak chodí čtenáři pravidelně každé dva až čtyři měsíce. I potom, co zhubnou na požadovanou váhu, chodí na kontro-

ly. Není důležité jenom samotné zhubnutí, ale i nadále pak čtenářům pomáháme, aby nepřibírali a váhu si udrželi. Účastníkům dietního programu se daří nejen snižovat váhu, ale také zlepšovat svou fyzickou kondici a mají radost z toho, že nejen lépe vypadají, ale také se mnohem lépe cítí.

Dieta StředaForm je u čtenářů velmi oblíbená. Je sestavená z běžných potravin dostupných v obchodech. Nemusíte se bát, že by vám někdo vnucoval různé koktejly, umělé přípravky a nutil vás nakupovat instantní dietní prášky. Naše dieta vybírá normální jídla. Najíst se při ní můžete do sytosti, a to díky jejímu složení, protože omezuje pouze sacharidy a živočišné

tuky. Základem diety je dostatečný přísun vlákniny, která v běžné potravě v současnosti bohužel schází.

Při této dietě se obvykle setkáváme s přepočtem jednotlivé porce na jednotlivou porci. Je to proto, aby dieta byla jednoduchá a snadná. Tabulku se základním rozpisem jednotek na jednotlivé potraviny najdete například v knize Nebezpečný svět kalorií, kterou napsal pan doktor společně s Kateřinou Cajthamlovou a Rajko Dolečkem. (re)

