

Středy doktora Středy: Ilona Csáková hubne pomalu, ale jistě

Východní Čechy – I zítra je ordinace, kterou pro naše současnější organizuje MUDr. Leoš Středa v Poliklinice Dopravního zdravotnictví v České Třebové, plná. Těší nás váš veliký zájem. Česká Třebová je dopravní uzel. Jestli se říká, že všechny cesty vedou do Říma, pak všechny koleje vedou do Třebové. Poliklinika je hned naproti nádraží, takže ti, kteří chtějí hubnout, to mají kousek. Pokud chcete více vědomostí, sledujte naši rubriku každou středu v Denících, nebo na jejich webech, nebo se podívejte na webové stránky Obезitologické aliance.

Hubnutí pod kontrolou

Zpěvačka

Ilona Csáková přibrala po porodu. Zapojila se do hubnutí s námi, protože chce být ostatním



mladým maminkám příkladem. Ono trvá rok, než se po porodu hormony a metabolismus srovnají. MUDr. Leoš Středa má Ilonu Csákovou v péči od 16. dubna, za měsíc shodila 4 kilogramy. Pomalé hubnutí je ideální prevencí jo-jo efektu. Na druhou stranu málo člověka motivuje. Ilona si však zpestruje čekání vymyšlením dietních receptů. Takových, které se hodí k dietě StředaForm. Ta je totiž úplně jiná než redukční kúry, na které jsme zvyklí.

Každý obézni určitě mnohokrát slyšel, že musí omezit porce, aby zhubnul. Dieta dr.

Středy je postavena jinak – na omezení sacharidů a zvýšení příjmu bílkovin. Důraz klade také na přísun vlákniny. Ne každá vláknina je ale vhodná, třeba populární psyllium či zelený ječmen se nehodí. Z tuku je v dietě dávana přednost těm zdravým, např. omega-3 mastným kyselinám, na úkor živočišných. Porce jídla tak zůstávají nezmenšené. Ale měníte spektrum potravin, které si při této dietě vybíráte. To umožňuje hubnout bez pocitu hladu. Protože je to jiný dietní princip, nemá tolik receptů jako běžné diety. Ilona Csáková je vymýšlí a možná s dr. Středou jednou napíší společnou dietní kuchařku.

Ilona už má tipů několik: chuť na sladké zahání karo kávovinou se dvěma sladidly. Nebo zkusila krém mascarpone se sladidlem, do kterého přidala instantní kávu. Miluje lilek, dělá z něj babaganuš, tedy zapeče ho se sýrem a mletým masem. To všechno jsou jídla v dietě StředaForm povolena. A nevadí ani sklenička suchého bílého.

Tady je jeden z posledních jejích receptů, který dala také na svůj Facebook:



Orestujte jedno až dvě kolečka cibulky (pozor, ne více, protože zrovna cibule má sa-

charidů hodně) a k tomu cuketu tak, aby byla al dente. Přidejte jeden plátek nakrájeného sójového syra tofu a ozdobte dvěma polévkovými lžicemi jogurtu. Cuketa má sacharidů minimum, neobsahuje žádné tuky. A ta troška tuku, kterou dodá jogurt, je zanedbatelná. Dr. Středa ve své dietě totiž zásadně zavrhuje nízkotučné jogurty. Ty jsou uměle zahušťovány, takže jsou jednak nepřirozené a k zahuštění se stejně používá škrob, který je též nedietní. Je to takový trik výrobců, poukazovat na malé množství tuku, ale nadbytek sacharidů už nezmiňují. Ideální jogurt má nejméně 2–3% tuku.

Odpovídáme na vaše otázky

Kolik by měl obézni cvičit, aby zhubl? Stačí třeba jednou týdně? Musí to být s dietou?

E. S., Pardubice

MUDr. Leoš Středa: Dieta je rozhodující, cvičení je hlavně prevencí nadváhy.

Těžce obézni mají nejprve shodit redukční dietou, než se pustí do sportovních aktivit. Jde o riziko poškození drobných kloubů, které se často u dlouhodobě necvičících projeví, když začnou náhle sportovat. Ideální je rychlá chůze. Chce to si koupit krokoměr a denně ujit 10 tisíc kroků. Chůze je pro obézni ideální pohybová aktivita. (re)

Seriál Středy doktora Středy můžete sledovat také na webech Deníků

