

# Středy doktora Středy: Jaká je kalorická hodnota Vánoc

**Východní Čechy** – Opět po roce tu máme svátky klidu a míru. Vánoce jsou u většiny lidí velmi oblíbené. Pro ty, kteří řeší problém jak zhubnout, však nastává období odříkání a těžkého odolávání. A budme upřímní, kdo z nás už někdy dokázal říct „ne“ vonícím vanilkovým rohlíčkům, krásně nazdobeným perníčkům nebo plněnému vosímu hnízdu?

Na každém rohu na nás číhá nějaká dobrota, která ale ukrývá mnohdy netušené a překvapivě velké množství kalorií, chcete-li kilojoulů. Pojdme se na nadcházející svátky podívat z trochu jiného úhlu pohledu, z toho kalorického.

Vánoce. Pohoda, klid, vůně jehličí, všude spousta cukroví, svařené víno nebo punč, pohádky a sladké „nicnedělání“. Toto je realita u těch, které netrápí nadváha ani obezita a chvilkové hřešení ve stravování se na jejich postavě nijak nepodepíše. Ostatní lidé,



kteří mají nějaké to kilo navíc a pustili se do hubnutí s pomocí redukční kúry, se musí držet diety i v průběhu svátků. Neplatí pro ně žádné výjimky a v případě porušení dietního jídelníčku podvádějí pouze sami sebe.

Jak ale na to, aby si i obézní

mohli jednou do roka dopřát trochu cukroví? Návod je jednoduchý. Ti, kteří navštěvují hubnoucí deníkovskou ordinaci v České Třebové, už vědí, jak na to. MUDr. Leoš Středa svým pacientům nejčastěji doporučuje dietu StředaForm a radí jim, aby si během svát-

ků určili jeden den, kdy dietu prostě poruší a budou jíst i zakázaná jídla jako bramborový salát, obalovanou rybu nebo cukroví. Samozřejmě všeho s mírou. Na průběhu jejich hubnutí se to samozřejmě podepíše tak, že na nějakou dobu přestane hmotnost klesat. Po pár dnech na dietní stravě se však tělo opět vrátí do tendence hubnout.

## Dietní salát i cukroví

Existuje také řešení pro ty, kteří si chtějí Vánoce užít se vším všudy, ale přesto nechtějí dietu porušit. V rámci některých diet se snižuje množství přijímaných sacharidů, a tak se nesmí konzumovat nejenom sladkosti, ale také brambory. Jak připravit bramborový salát bez brambor? Úplně jednoduše, stačí nahradit brambory například cuketou nebo jinou zeleninou. Recept najdete třeba na webu

[www.nadvaha.cz](http://www.nadvaha.cz). U cukroví to není tak snadné, protože nestačí nahradit pouze cukr umělým sladidlem, ale dieta zakazuje i mouku. Je tedy potřeba vyrobit doma takové cukroví, které mouku neobsahuje. Jedním takovým jsou například sněhové pusinky. Na jejich přípravu je zapotřebí pouze vaječný bílek, umělé sladidlo a špetička soli. Vše se vyšlehá do pěny a nastríká na pečicí papír. Poté už stačí pusinky několik hodin sušit v troubě při 50°C a je hotovo. Jedna takto připravená sněhová pusinka obsahuje pouze 4 kJ.

Abyste si dokázali představit, kolik energie do sebe dostanete při vánočním mlsání, tak jeden vanilkový rohlíček má 170 kJ, vosí hnízdo 500 kJ, 100 g bramborového salátu má asi 880 kJ a 2 dcl svařeného vína obsahují také 880 kJ. Jednoduše si teď můžete spočítat, kolik kalorií navíc přijmete během svátečního dne. Když

se však budete držet při zemi a vezmete si „jen tak na chuť“, nemusíte se stresovat a propadat panice.

Ať už pro štíhlé, nebo pro zápasící s nadbytečnými kilogramy platí jedno základní pravidlo – nepřibrat. Vánoce jsou sice nazývány svátky klidu, ale to neznamená, že se nesmí sportovat a hýbat. Naopak většina lidí nejde do práce, a tak má více času na procházky nebo cvičení. Relaxovat se dá i aktivně a tělu i psychice to jenom prospěje. Tak neseďte celé svátky doma a jděte na dlouhou procházku, podívat se po okolí, jak mají sousedé nazdobená okna a domy.

(red)

