

Středy doktora Středy: Krabičková dieta

Východní Čechy – Podobně jako před týdnem také dnes otevřeme další díl našeho seriálu věnovaného hubnutí odpovídá na otázku čtenářky.

Čtenářka se ptá

Dobrý den, čtu pravidelně vaši rubriku v Hradeckém deníku a ráda bych se s vámi poradila, jak zhubnout. Zkoušela jsem hubnutí se spoustou diet, často bez úspěchu. Poslední byla krabičková dieta, která byla síce dost drahá, ale konečně jsem zhubla. Sotva jsem s ní ale skončila, jdou kila opět nahoru. Každý týden nebo 14 dní mně naskakuje kilo navíc. Jak to můžu zastavit? Dávám přednost normálnímu vaření, nic extra tučného, zkrátka zdravá strava a domácí jídelníček. Určitě se nepřejídám. Děkuji za odpověď. **V. Sedláčková, Chvojenec**



MUDr. Leoš Středa: Hlavní nevýhodou kupované krabičkové diety je to, že si jídla nepřipravujete sama, ale chystá vám je někdo jiný. To se zdá být dobré například pro ty, kteří chtějí zhubnout, ale nemají čas vařit dietně. Kupované krabičky jsou úplně odlišné od vašich běžných jídel. Mají málo kalorií, takže rychle zhubnete. Hubnutí dle rychle po celou dobu používání



krabičkové diety. Jakmile ale dieta skončí a vy se vrátíte k vlastnímu jídlu, zase zákonitě nabere. Každá dieta, která se zásadně odlišuje od toho, co jíte běžně, má jo-jo efekt. Je jedno, jestli jsou to krabičky nebo instantní diety z prášku. Pro dlouhodobé hubnutí je nutno buď navždy změnit stravovací návyky, nebo hubnout s dietou, která vychází z toho, co normálně jíte. To jsou diety jako dělená strava, nebo diety omezující sacharidy.

Jak na „krabičky“?

Prvním propagátorem kupované krabičkové diety u nás byl zpěvák Michal David. To mu se povedlo hezky zhubnout, pamatujete se na reklamy? Následně zase vše nabral zpátky. Jak tedy správně pojímat krabičkovou dietu? Řešením jsou jediné vlastní krabičky. Budete jíst dietně upravená jídla, ale podle vašich zvyklostí. Každý večer si nachystejte jídlo na následující den. Do krabiček si můžete zabalit jakoukoliv redukční dietu, kterou chcete držet. A nemáte-li čas sami, ať vám pomůže někdo z rodiny. Třeba s panem režisérem Magnuskem, který je pracovním naprosto vytížen, jsem dohodl, že mu s přípravou krabiček podle diety StředaForm pomůže jeho maminka.

Zkusit můžete různé redukční krabičky. Na serveru nadvaha.cz jsou různé příkla-

dy krabičkových diet. Redukční dieta má být sestavena z jídel, které běžně konzumujete. Je však třeba vynechat ty škodlivé složky, které způsobily vyšší váhu. Obvykle jsou to živočišné tuky, ale také pečivo a rafinované produkty (bílý cukr, mouka, škrob). Řada lidí nevhodně používá ovoce. V obecném povědomí je třeba to, že jablka jsou dietní. Pokud však jablka chroupáte navíc ke svému běžnému jídelníčku, je to zásadní chyba.

Posílejte dotazy

Na stránkách Deníku veřejně hubnou známé osobnosti: Ilona Csáková, režisér Tomáš Magnusek či Leoš Středa. A od druhé poloviny dubna roku 2012 s Orlickým deníkem. Pak se přidaly všechny Deníky východních Čech. A dnes slavíme již druhé výročí, kdy je pro čtenáře 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 ohledně hubnutí, či nějaké diety, napište na email: hubnetesdoktorem@denik.cz nebo mailto:dr.streda@gmail.com nebo do skupiny Nadváha.cz na Facebooku. Pomůže vám 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 publikaci Nebezpečný svět kalorií. (re)

Všechny díly seriálu věnovaného hubnutí najdete na webech Deníků