

Středy doktora Středy: Snadná dieta působí nejlépe

Odpovídáme vám

Všimla jsem si, že většinou doporučujete diety, které se sice snadno drží, ale nehlídají se kalorie. Můžu vědět proč? Dřív se kalorie vždy hlídaly. Pokud v dietě převládají třeba bílkoviny, neškodí to organismu? Když nejím ovoce, musím přece mít málo vitamínů.

čtenářka z Pardubic

MUDr. Leoš

Středa: Diet je opravdu celá řada. Hlídaní kalorií je asi nejspříjemnější metoda, jen to málokdo vydrží. Jednak nemáme pokaždé čas odměřit správné množství jídla. Také často pacienti dietu nedodržují, protože mají hlad nebo jsou mlsní. Většina nízkokalorických diet selhává.

Nesprávná životospráva je častým důvodem, proč řada z nás přibrala. A nesprávná životospráva je opět tím důvodem, proč si váhu neumíme udržet. Úmyslně teď nehovořím o faktorech vnitřních, jako je metabolismus, který za nadváhu může stejně jako nadměrná konzumace. Metabolismus sami ovlivníme ob-



tižně. Životospráva je to, co ovlivnit lze.

Redukční dieta je něco jiného než zdravá životospráva. Měla být naší stravou jen na přechodnou dobu. I když se některé návody snaží tvrdit, že jejich dieta není dietou, ale návodem k životnímu stylu. To moc nejde dohromady, protože redukční dieta nás má váhově nebo objemově odlehčit. Ale jednou musíme s hubnutím přestat, jinak bychom se ztratili. Proto je dobré si uvědomit, že nemůže existovat taková dieta, která by neškodila organismu. Dokonce lze s nadsázkou říci, že každou redukční dietu lze označit za nezdravou, protože vždy něčím organismus šidí. Považuji za chybu označovat redukční diety za vyvážené a nevyvážené. Protože i když zůstane poměr živin vyvážený jako při běžné stravě, je zákonitě nevyvážené přijímané množství.

Názory se liší

Návody na životosprávu používají řadu pomůcek. U nás je populární tzv. výživová pyramida, v Americe power plate (nejlepší talíř). Názory odborníků jsou často velmi odlišné. Někdy mně připadá, že více než o pravdu jde o prestiž nebo závist. Od roku 1916 se použí-

vá tzv. low-carb dieta (nízkosacharidová), nejprve k léčbě epilepsie, pak u sportovců, kteří chtějí hubnout a neztrácet svalovou hmotu. Nikdo proti ní neprotestoval. Když se její propagátor, kardiolog dr. Atkins, postupně stal slavným milionářem, zvedla se vlna nevole proti této dietě v řadách oficiálních odborníků. V nedávné době dietu oprášil a upravil francouzský dietolog dr. Dukan, ale musel se od svého inspirátora distancovat.

Proto razím teorii, která tvrdí: nejlepší je snadná dieta. Tedy taková, která člověka baví. Žádnou dietu na hubnutí nelze označit za zdravou. Pokud šidí o vitamíny, je třeba je dodat uměle. Vždy jde o přechodný stav na několik týdnů či měsíců, kdy člověk hubne. Pak se zase vrací k běžné životosprávě, která by měla být zdravá a vyvážená.

Jak hubnou čtenáři?

Úspěch pana Berana ze Seče, o kterém jsme psali před týdnem, inspiroval další, kteří chtějí hubnout. Mějte prosím trpělivost, ordinace dr. Leoše Středy v poliklinice Dopravního zdravotnictví v České Třebové teď praská ve švech. Proto se do hubnutí s námi pusťte až na podzim. Na webu

obezitologické aliance www.nadvaha.cz si zatím můžete prohlédnout diety a jídelníčky a když se objednáte v září, budete už mnohé vědět. Příští týden si přečtěte, jak zhubla Pavla Musilová, která je z Dolní Dobrouče. Shodila skoro 14 kilogramů. (re)

INZERCE

Last minute



Lefkada

Řecko, 8 dní, bez stravy
ZDARMA: parkování na



Mallorca

8 dní, bez stravy, leteck
ZDARMA: cestovní pojišť



Maroko

8 dní, snídaně, leteck
ZDARMA: cestovní pojišť



Turecká riviera

8 dní, snídaně, leteck
ZDARMA: cestovní pojišť

www.cestui.com