

Středy doktora Středy: Dietní jídelníček Marty Vanišové

Východní Čechy – Při řešení otázky jak zhubnout je velmi důležitá vhodná dieta. Každý člověk by si měl vybrat takovou, která mu vyhovuje a neomezuje ho příliš v tom, co má rád. Mezi nejoblíbenější diety patří ty, při kterých se nemusí hlídat gramáž jídla ani počítat kalorie. To člověk sice vydrží po nějaký čas, ale potom ho to většinou přestane bavit a s dietou skončí. Výsledkem je jo jo efekt a opětovné přibrání na váze.

Čtenářka zvolila StředaForm

Největší úspěch při hubnutí slaví diety, které vycházejí z normální běžné stravy, kterou konzumujeme každý den. Nejedná se tedy o žádné instantní koktejly, prášky apod. Takovou dietou je třeba dieta StředaForm, kterou si pro redukci nadváhy zvolila naše čtenářka paní Marta Vanišová z Pardubic (na snímku s doktorem Leošem Středou).

Navštívila ordinaci v Poliklinice Dopravního zdravotnictví v České Třebové, kterou pro čtenáře Deníku vede MUDr. Leoš Středa. Jeho



dieta je velmi jednoduchá a účinná. Základem je snížení příjmu rafinovaných cukrů a živočišných tuků. Velký důraz je kladen na konzumaci vlákniny. Ta se v potravě vyskytuje v rozpustné a nerozpustné podobě. Nerozpustná vláknina má pročišťující efekt a rozpustná zase v žaludku nabobtná a způsobuje tak dlouhodobý pocit nasycení. Nejlepším zdrojem jsou lněná semínka namletá společně se slupkami a obilnými tobočkami. Také žitné otruby jsou doporučovány.

Při návštěvě odborníka na

hubnutí si většina lidí myslí, že dostanou přesně rozepsaný dietní jídelníček, podle kterého se budou stravovat. V případě naší ordinace tomu tak není. U nás dostanete pouze rozpis vhodných potravin, a ty kombinujete podle libosti a chuti. Není důležité si hlídat množství jídla zkonzumovaného během dne, ale pouze správné složení potravy. A protože každému chutná něco jiného, nedostanete striktně rozepsaný jídelníček. Někdo to však vyhledává, a tak vám níže přinášíme jídelníček, který si sestavila paní Marta

Vanišová. Můžete se u ní inspirovat a jídla kombinovat.

Den 1:

snídaně – plátek lněného chleba s tvarohovou pomazánkou, 4 dcl čaje s umělým sladidlem

svačina – káva se šlehačkou
oběd – kuřecí steak (20 dkg), strouhaná mrkev s citronovou šťávou, 4 dcl vody s citronem

svačina – tvrdý sýr (10 dkg) a uzená kýta (10 dkg), káva, 4 dcl vody s citronem

večeře – sulc (20 dkg), 4 dcl ovocného čaje

Den 2:

snídaně – plátek lněného chleba se sýrem a salámem, vejce, ¼ papriky, káva, zelený čaj

svačina – káva se šlehačkou, mandle, voda s citronem
oběd – houbové pyré, pečená krůta (20 dkg), zeleninový salát (15 dkg), voda s citronem
svačina – jogurt s ořechy, voda s citronem

večeře – kladenská pečeně (10 dkg), sýr (10 dkg), vejce, ovocný čaj

Den 3:

snídaně – lněný chleba s máslem, sýrem a salámem, káva, zelený čaj

svačina – káva se šlehačkou, voda s citronem

oběd – kuřecí vývar, vepřová pečeně na česneku (20 dkg), zeleninový salát s houbami (15 dkg)

svačina – plátek žitného chleba s tvarohovou pomazánkou, voda s citronem

večeře – párky s hořčicí, voda s citronem

Paní Vanišová si navíc každé ráno dává vlákninové tablety Středa-life. Právě vláknina jí velmi pomohla zlepšit zažívání. Při zvýšení příjmu vlákniny je velmi důležitý dostatečný příjem tekutin, čehož si je paní Marta vědoma a za dodržování pitného režimu si určitě zaslouží pochvalu. Ukázky z jejího jídelníčku pro další dny najdete na internetových stránkách www.nadvaha.cz. Stačí kliknout na Hubnutí s východočeskými deníky.

Pošlete také svůj jídelníček

Máte také zkušenosti s touto dietou? Pošlete nám, jak vypadá váš dietní jídelníček, a inspiруйте tak další čtenáře. Pokud máte nějaký recept, se

kterým se chcete pochlubit, neváhejte nám ho také poslat na [email: hubnetesdoktorem@denik.cz](mailto:email:hubnetesdoktorem@denik.cz), dr.streda@gmail.com nebo do skupiny Nadvaha.cz na Facebooku.

Na stránkách Deníku veřejně hubnou známé osobnosti: Ilona Csáková, režisér Tomáš Magnusek či Leoš Středa. A také naši čtenáři. Pro ty je k dispozici ambulance, kterou nám půjčuje Poliklinika Dopravního zdravotnictví v České Třebové. Nyní je bohužel tak přeplněná, že vás zatím nevyzýváme k dalšímu přihlášení. Jak zhubnout vám radí MUDr. Leoš Středa se svými spolupracovnicemi z 1. lékařské fakulty z Prahy a Fakulty biomedicínského inženýrství. Se spoluautory (Profesor Rajko Doleček a MUDr. Kateřina Cajthamlová) vloni vydali knížku *Nebezpečný svět kalorií*. (re)

