

# Středy doktora Středy: Dietní jídelníček paní Bohumily



**Každou středu hubneme s doktorem Středou**

**Východní Čechy** – Jak zhubnout, to je otázka, kterou řeší stále více lidí. Internet i časopisy jsou plné různých diet. Každá dieta je jiná a omezuje jiný druh potravin. Proto se liší i jídelníčky. Do hubnutí s Deníkem se pustila také paní Bohumila Kořínková z Jičína. Pochtivě si během diety zapisuje, co během dne sní. Ne publikujeme její fotku, neboť zatím chce být v anonymitě. Ale slíbila, že fotky zveřejní, až se dostane pod sto kilo.

## Morbidní obezita přináší řadu rizik

Pojďme si nejdříve o paní Kořínkové něco říci. Do hubnutí se pustila na konci září loňského roku. Navštívila ordinaci v Poliklinice Dopravního zdravotnictví v České Třebo-

vé. Tam každý čtvrtek ordinuje MUDr. Leoš Středa a pomáhá čtenářům Deníku zhubnout. Také paní Bohumilu vede v jejím boji proti nadbytečným kilogramům. Před zahájením redukční kúry měla téměř 141 kilogramů. Její body mass index (BMI) byl nad 50, přičemž už od hodnoty BMI 40 se jedná o morbidní obezitu, která s sebou přináší četná zdravotní rizika a ohrožení. V prosinci vážila už jen 125 kilo a protože ani přes Vánoce moc nehřešila, měla koncem ledna dokonce 124 kg.

Pan doktor rozepsal paní Bohumile dietu StředaForm. Její hlavní princip spočívá v omezení rafinovaných cukrů a ve zvýšení příjmu vlákniny. Rozpustná vláknina způsobuje dlouhodobý pocit nasycení, protože v žaludku nabobtná. Nerozpustná vláknina má pročišťující účinky na organismus. Důležité je také snížení příjmu rafinovaných cukrů a živočišných tuků. Samozřejmostí u každého hubnutí je pravidelné stravování s

až 6 krát denně a dostatečný příjem tekutin.

Tato dieta paní Bohumile velmi vyhovuje. Strava je rozmanitá a při dietě netrpí hladem. Velkou výhodou je to, že porce se nemusí vážit. Během čtyř měsíců se jí povedlo shodit 17 kilogramů. A to není nijak chudě, StředaForm je dieta gurmánská a sytá a funguje díky skladbě jídel.

## Při dietě rozhodně netrpí hladem

Podívejte se na příklad toho, co si dává dobrého: ke snídani si dá třeba anglickou slaninu a sýr Lučina nebo jiný den zase dvě nožičky párku s chlebem ze lněné vlákniny a k tomu ještě tavený sýr Madeta. K dopolední svačině má někdy jeden silnější párek, jindy sýr nebo také jedno rajče s nastrouhaným sýrem.

K obědu klidně sní pečený vepřový bůček, ale to není každý den. Má také ráda květák nastrouhaný do hrníčku a uvařený či pečený na

panvičce. Odpoledne si dá jeden krajíc chleba s výpekem. K večeři má třeba nezahuštěný guláš bez přílohy, jindy si dopřává šampióny se sýrem nebo si udělá vajíčka, a to klidně čtyři. To nevypadá zrovna jako přísná dieta, že?

Všechno nakoupí v obchodě, nepotřebuje kupovat žádné koktejly za nehorázné peníze. Jedině lněnou vlákninu kupuje v lékárně v České Třebové, protože se jinde špatně shání. Ve zdravých výživách mají většinou jen lněné semínko. To už nemá tobolek, tak je méně vhodné.

## Telemedicínské sledování

Kromě pravidelných kontrol v ordinaci každé dva, tři měsíce navíc každých 14 dní posílá paní Bohumila SMSku panu doktorovi. Tam napíše vždy svou aktuální váhu a také hodnotu glykémie. Morbidní obezita je často příčinou vzniku cukrovky a porucha metabolismu cukrů se nevyhnula

ani paní Kořínkové. Je zařazena do telemedicínského sledování, kdy pacient komunikuje s lékařem buď přes internet, nebo přes mobil. Tento program dělá MUDr. Leoš Středa společně se svou spolupracovnicí Bc. Veronikou Podobovou z fakulty biomedicínského inženýrství. Pacienti se můžou kdykoli zeptat. Všechno je samozřejmě zadarmo, jediné, co se platí, je běžný poplatek 30 Kč v ordinaci.

## Leoš Středa pomáhá čtenářům zhubnout

Máte kila navíc? Chcete zhubnout? Napište a ptejte se na diety, cvičení na hubnutí či správný jídelníček. Poslejte své otázky e-mailem na: hubnetesdoktorem@denik.cz. Poradí vám MUDr. Leoš Středa, který přednáší o hubnutí a léčbě obezity na 1. lékařské fakultě v Praze. Píše o hubnutí odborné knihy, popularizuje zdravou stravu, diety a kosmetiku. Se spoluautory (Pro-



fesor Rajko Doleček a MUDr. Kateřina Cajthamlová) vloni vydal knihu Nebezpečný svět kalorií. Každý týden jezdí do ordinace v České Třebové, kde se hubnout a zhubnout pod jeho dohledem úspěšně snaží stovky čtenářů Deníku. Čtenáři, kteří se na našich stránkách podělí s ostatními o své zkušenosti během diety, jsou motivací těm ostatním, kteří ještě s hubnutím váhají. (re)

**Všechny díly seriálu o hubnutí najdete na webech Deníků**