

Středy doktora Středy: Odpovědi kalorické tabulky.cz

Východní Čechy – Hubnutí pod odborným dohledem je to nejlepší, co člověk může v případě nadbytečných kilogramů udělat. Problém je v tom, že na výživového poradce se může pasovat leckdo, protože je to živnost volná. Úřadům se nedokládá žádné vzdělání v oboru výživy ani dietologie, a přesto dostanete živnostenský list nebo vás zapíší do obchodního rejstříku jako poradce přes výživu. Takže nevíte, zda vám pod rouškou dietního poradce radí opravdový odborník, či samozvaný laik.

Pozor na rady na internetu

Rady na internetu jsou ještě rizikovější. Internetové vyhledávače nevyhodnocují informace na webových stránkách podle kvality, ale podle tzv. SEO. Jde o optimalizaci pro vyhledávače a dopředu se dostávají ti, kteří dokáží zaplatit specializovaným počítačovým firmám. A ty takové stránky „procou“ vpřed bez ohledu na to, co na nich je. Zkusili jsme na Googlu najít slovo „liposukce“ a na prvních deseti vyhledávacích stránkách byly jen reklamní nabídky různých salonů. Stejně to funguje na Seznamu, Centru a dalších vyhledávacích.

Ale i tehdy, když najdete zdánlivě odborný text, nemáte vyhráno. Ten text nemusí být pravdivý. Je sestaven z klíčových slov, aby přilákal případné čtenáře. Jsou v něm opakována ta slova, která lidé často hledají, a vůbec nejde o to předat pravdivý výklad. Takové weby žijí z reklamy, jde tedy jen o to, abyste klikli na reklamní rádek. A také může jít o skrytou reklamu. Ta čte-



nářům, kteří řeší otázku jak zhubnout, nabízí zdánlivě rady, ale když se do nich začtete, dojdete k různým hubnoucím tabletám a další přípravkům, včetně instantních dietních přípravků nebo krabičkových diet. Obézní lidé většinou chtějí hubnout bezpracně, a tak slaví úspěchy například i takové nesmysly, jako zelená káva, Acai berry apod.

Existují také weby těch, kteří sami zhubli. Mnoho lidí má chybnou představu: když jsem to dokázal sám, můžu teď radit všem. Jenže v lidském těle není nic univerzálního: ani ten, kdo se vyléčil z chřipky, se automaticky nestává doktorem.

Hledejte odborníky, ne podnikatele

Je dobře si najít takový web, kde se hubnutí věnují odborníci. Ale ne takoví, za kterými jsou podnikatelské aktivity. MUDr. Leoš Středa k tomu říká: „Sám jsem kdysi podnikal v oboru hubnutí a vím, jak je těžké zůstat nezávislý. Nakonec to vždycky skončilo propagací vlastních produktů. Měl jsem pocit, že byly pro formování postavy nejlepší a neúčinnější. Ale určitě se na tom pocitu podepsalo i to, že jsem je sám vy-

ráběl.“

Pod záštitou Fakulty biomedicínského inženýrství spouští takovou nezávislou odbornou poradnu web odpovedi.kaloricketabulky.cz. Na kalorických tabulkách najdete odpovědi našich předních specialistů, odpovídá např. Prof. Rajko Doleček či MUDr. Kateřina Cajthamlová. Mezi lékaře, kteří odpovídají na čtenářské dotazy, patří také náš deníkovský obezitolog MUDr. Leoš Středa. Dnes už dávno podniká, tak ho nebude lákat propagovat myostimulátory.

Můžete se ho zeptat buď tam, nebo na našem e-mailu hubnetesdoktorem@denik.cz. A můžete se připojit ke stovkám našich čtenářů, kteří zhubli úspěšně s naší rubrikou.

Příští týden přineseme reportáž další naší čtenářky, která úspěšně zhubla v ambulanci, kterou pro naše hubnutí zapijčuje Poliklinika Doprního zdravotnictví v České Třebové.

(re)

