

Středy doktora Středy: zkuste dietní chléb

Východní Čechy – Hubnutí čtenářů je v plném proudu, nejvíce se na hubnutí hlásí Pardubičtí. Email i objednávací telefon jsou už zahlceny a volno pro další hubnoucí bude až v srpnu. Do té doby je ambulance plná. Ale nebojte se, všem přihlášeným MUDr. Leoš Středa volá a domlouvá s nimi vyšetření v ordinaci, kterou nám pro naši soutěž zapůjčila společnost Agel a která je v Poliklinice Dopravního zdravotnictví v České Třebové. Kdo chce hubnout, snadno se tam dostane, protože Česká Třebová je dopravní uzel. Ať jste odkudkoli, zhubněte s Deníkem. Jen vás prosíme, mějte trpělivost a počítejte s termínem nejdříve v srpnu.

Pokud chcete vědět víc, sledujte naši rubriku každou středu v Denících nebo na internetu, nebo se podívejte na webové stránky Obezitologické aliance. A posílejte na email hubnetesdoktorem@denik.cz své dotazy, které se týkají hubnutí. V naší pravidelné rubrice najdete každou středu odpovědi.

Hubnutí pod kontrolou

Kromě režiséra Tomáše Magnuska a zpěvačky Ilony Csákové hubne veřejně na stránkách Deníku i MUDr. Leoš Středa. Není to jeho první shazování kil pod veřejným dohledem. Vloni, v rámci Hubnutí s Orlickým deníkem, shodil ze 108 kg dokonce až na 91 kilogramů. Pak ale pět kilo přibral, dnes se drží mezi 96 až 97 kg a zahajuje druhou fázi hubnutí. Aktuální fotografie z minulého týdne je z jeho ordinace v Praze a jak je vidět, ještě potřebuje nějaké to kilo shodit.



dit. Aby se dostal z pásma obezita prvního stupně do pásma nadváha, potřebuje shodit pod 93 kilogramů. Zatím je jeho body-mass index 31.

Dietní chléb z lněné vlákniny

Dieta StředaForm, na které pracoval dlouhá léta, se od klasických redukčních diet liší hlavně tím, že umožňuje hubnout a současně netrpět pocitem hladu. Je to dáno skladbou jídla. Dietní jídelníček neobsahuje sacharidy a omezuje živočišné tuky. Přednost mají bílkoviny, tedy libové maso, sýry, jogurty nebo třeba vaječné omelety. Oblíbenou zeleninou je lilek a cuketa, nevýhodou je potřeba omezit ovoce. Jídlo je prakticky bez klasických příloh, ty se nahrazují například sójovým sýrem nebo tofu, na kostičky nakrájeným tvrdým sýrem nebo květákem nakrájeným do hrníčku a ochuceným například

kmínem, aby měl chuť jako brambory.

Nevhodný je i klasický chléb a pečivo vůbec, protože mouka obsahuje vysoké množství sacharidů. To se nahrazuje chlebem z lněné vlákniny, který se však u nás neprodává, takže si ho musí každý hubnoucí připravit sám. Naštěstí trvá jeho výroba přesně dvě minuty v mikrovlnce.



Připravuje se ze směsi tobolek a semínek lnu, které se společně rozemelou v kávomlýnku. Dvě lžičky namletých semínek se smíchají se lžič-

kou prášku do pečiva a lžičkou rozehrátého másla. Směs lze dochutit kmínem či solí a přesně na dvě minuty se v misce dá do mikrovlnky. Vznikne krajec, který kopíruje tvar misky. Protože obsahuje zdravé omega-3 mastné kyseliny, je takových chléb vhodný pro kardiaky, diabetiky a osoby s vysokým cholesterolem.

Odpovídáme na vaše otázky

„Dřív se říkalo: snídani sněž sám, obědvěj s přítelem a večeri dej nepříteli. Jenže málokdo jí tak, že by jeho hlavní jídlo byla snídaně. Není to příčina takového rozšíření obezity?“
Jaroslava, Trutnov

MUDr. Leoš

Středa: Znáám člověka, který setak stravuje a je dokonale štíhlý. Je to můj kamarád, profesor Rajko Doléček, který byl protagonistou pořadu Nebezpečný svět kalorií už před půl stoletím. Jenže on současně vždy říká, že děkuje mamince a tatínkovi za vhodný genetický kód. Ona obezita je totiž nespravedlivá a někdo se může celý život stravovat zdravě a málo a stejně se nadváze nevyhne. Asi nedosáhneme toho, abychom všichni zvolili snídani jako hlavní jídlo. V každém případě je vhodné se naučit sníst bohatě, abychom den zahájili plni energie. A pamatujte si vždy, že večerní hodování jde na tloušťku ze všeho nejvíce.



Seriál Středy doktora Středy můžete sledovat také na webech Deníků