

Středy doktora Středy: Když se hubnutí zastaví

Východní Čechy – V rámci akce Hubnutí s Deníkem navštíví naši ordinaci v České Třebové měsíčně desítky pacientů. Tam se dozví, jak dodržovat dietu, co jíst a co naopak nejíst. Každý pacient si svůj dietní jídelníček podle diety StředaForm sestavuje sám tak, aby mu vyhovoval. Po dvou až třech měsících se opakují kontroly. V průběhu dodržování diety se může stát, že se potřebuje pacient na něco zeptat a do další kontroly to nepočká. V takovém případě stačí napsat e-mail nebo zavolat panu doktorovi a on velmi rád poradí. Stejně tak to udělala čtenářka, jejíž dotaz i s odpovědí najdete níže.

Otázka: Dobrý den, pane doktore, obracím se na vás s prosbou v následující věci. Od loňského podzimu držím vaši dietu StředaForm a celkem jsem již zhubla o 15 kilogra-



Kmotrem Nebezpečného světa kalorií byl Petr Havlíček. Foto: archiv

mů. Nyní se moje váha ale zastavila a ne a ne se pohnout opět směrem dolů. Dříve jsem hubla průměrně o jeden kilogram týdně, a teď moje tělo stávkuje. Chtěla bych v dietě pokračovat, ale nevím jak. Mám opět nasadit jednodenní hladovku jako na začátku, ne-

bo mám pokračovat dál v dietě? Anebo myslíte, že bych měla svoji současnou váhu zafixovat? Dieta a její dodržování není pro mě žádný problém a cítím se dobře.

MUDr. Leoš Středa: Zdravím vás, každá dieta se postupem času stává méně a méně

účinnou, protože tělo si na změněný příjem živin zvyká a učí se vystačit si s tím, co dostává. Může za to tzv. šetrný gen, což je gen, který má za úkol ohlídat, abychom nevyhladověli.

Nejvíce se to projevuje u diet, které omezují kalorie. Tam se obvykle tělo pustí do stávky poměrně brzy. Vede to pak k bludnému kolotoči, kdy se hubnoucí snaží pokračovat a omezují více a více přísun kalorií. A tělo hubne méně a méně. Vzpomínám si na pacientku, která za mnou přišla. Byla obézní a zároveň podvyživená. Trvalou dietou kolem 3000 kJ nemohla konzumovat dostatek vhodných živin, ale ani tak drasticky omezený přísun kalorií žádné hubnutí nezpůsobil. U diet s vlákninou na bázi omezení sacharidů je výhoda, že nemusíme omezovat množství, jen posuneme spek-

trum konzumovaného jídla. Přidáme např. více bílkovin, ubereme sacharidy. A hubnutí pokračuje.

Co dělat, když tělo stávkuje?

Konkrétně pro váš případ: pokud jste zhubla o 15 kilogramů a váha se nepohybuje, je dobré se udržet na stávající váze alespoň půl až tři čtvrtě roku. To znamená, nepokoušejte se do konce léta dál hubnout, hlídejte si, aby váha nerostla. Je to tedy tzv. fixační fáze, kdy si denně hlídáte váhu s cílem nepřibírat a udržet rozptyl v rozmezí plus mínus 2 kg.

Do dalšího hubnutí se pusťte až po prázdninách. Začněte opět krátkodobou hladovkou 24 až 36 hodin a na ni navažte dietou, která bude o cca 5 jednotek přísnější, než jak jste dodržovala nyní. Tímto způ-

sobem můžete shodit dalších max. 15 kg.

Pokud chceme shodit desítky kilogramů, musíte počítat s tím, že najednou to nikdy nejde. Jinak nastane jo-jo efekt. Proto je lépe shazovat skokově a mezi jednotlivými hubnoucími fázemi váhu zafixovat. Fixace naučí tělo si na novou váhu zvyknout. Není to nic složitého, dopodrobna jsem ji popsal v knížce Nebezpečný svět kalorií, kterou jsme vloni napsali s profesorem Rajko Dolečkem a paní doktorkou Kateřinou Cajthamlovou. Knížku najdete ve většině knihoven, tak si ji ani nemusíte kupovat. **(red)**

