

# Středy doktora Středy: Hubnutí s alkoholem

**Východní Čechy** – Před měsícem jsem psal o pitném režimu a hned se objevil dotaz, jedna čtenářka napsala: „Nechci, aby dieta byla řehole. Našla jsem diety, které jsou dobré a nejsou drahé. Stále však nutí pít vodu nebo hořký čaj, zakazují kafe, alkohol...“ V ordinaci se chlapi ptají hlavně na pivo, jestli si můžou dát při dítěti. Pivo se bohužel k hubnutí nehodí. **Co pít při dietě?** Je jasné, že k hubnutí je nevhodnější voda. Ale jak zhubnout i s něčím dobrým k pití?

**MUDr. Leoš Středa:** Z alkoholických nápojů se málokterý hodí k dietě. Nejen to pivo je nevhodné, i tvrdý alkohol má kalorií moc. V rámci mohol diety StředaForm je povoleno například suché přírodní víno, takže pro pití v hospodě doporučuji svým hubnoucím pacientům třeba vinný střík, aby nemuseli sedět u sodovky. Vínem se obezita kdysi opravu i léčila. Za socialismu existovaly lázně, kde se povinně pil litr vína denně a tancovalo se. Mezi pacienty byla taková léčba populární, ale hubnutí spočívalo jen v odvodnění, a když člověk lázně opustil, šla váha ihned nahoru.

Suchým šampaňským vínem jsme křtili také naši kníž-

ku (na snímku), jejímž tématem je historie medicíny. O filipínském lékaři José Rizalovi jsme napsali s rektorem Karlovy univerzity profesorem Tomášem Zimou. Knihu pokřtil náš přední oftalmolog profesor Martin Filipec. A byla tam i paní velvyslankyně z Filipín. Právě Filipíny jsou jednou z mála asijských zemí, kde je obezita hrozbou. Lidé se tam nepřejídají, ale konzumují ve velkém sladké limonády a koly. Byl jsem tam už před Vánocemi a podívejte se na moji postavu, jak jsem přibral.

## Domácí příprava nápojů

Dříve bylo naprosto běžné, že si lidé připravovali studené nápoje sami. Dnes je tento zvyk vytlačen komerčními firmami nabízejícími nápoje v PET lahvích. Přitom je dobré vrátit se k domácí přípravě nápojů bez plastových obalů. Již od nepaměti se u nás pila ovocná šťáva s vodou. Před několika lety byly také populární sifonové láhve, kde se pomocí bombiček s kyslíčnickem uhlíčitým sytila voda z vodovodu. Dnes se obdobné automaty stávají opět populárními. Vše je ale dražší a zbytečně



složitější. Na trhu je spousta různých přístrojů od spousty výrobců, takže místo jednoho druhu sifonových bombiček musíte volit z mnoha druhů. Dřívější ovocné šťávy jsou nahrazeny chuťovými premixy, které se do sifonu přidávají. Z hlediska diety je však výhodné, že mohou být slazené jinak než cukrem.

## Nebezpečný cukr v nápojích

Cukrem slazené nápoje jsou v dnešní době jednou z hlavních příčin epidemie obezity. Výživoví poradci často poukazují

na tučná jídla. Jenže ve skutečnosti se obvykle nikdo bučkem ani anglickou slaninou nepřejídá. Různé limonády a koly ale pijí ve velkém už malé děti. Ideálním řešením jsou jinná sladidla než cukr. Populárním dochucovadlem je dnes například stévie. Taková varianta nápoje umožní sladkou chuť bez zbytečných kalorií navíc. (red)

