

Středy doktora Středy: Nesmyslná dieta, která funguje

Východní Čechy – V minulých týdnech jsme započali takový malý seriál o dietách, které hubnoucí pacienti příliš neomezuji. Mezi takové diety, při kterých se nemusí vážit jednotlivé porce jídla či počítat kalorie, patří také dieta podle krevních skupin. Je poměrně rozšířená, dokonce účinná, ale z hlediska odborného nesmyslná.

Existují čtyři krevní skupiny – 0, A, B a AB. Jakou krevní skupinu máme, nelze ovlivnit, protože je nám dána geneticky. Podle toho, k jaké krevní skupině patříme, naše tělo údajně zpracovává potravu. S tímto tvrzením poprvé přišel dr. James D'Adamo z Ameriky, který dietu sestavil. Odborná veřejnost se s ním však úplně neztotožňuje a řadí jeho dietu k pavědeckým. Přesto tato dieta funguje.

MUDr. Leoš Středa říká: „Proč tato dieta funguje, i když ji většina lékařů označuje za nevědeckou? Jídelníčky jednotlivých skupin jsou sestav-

veny tak, že vždy vynechávají určitou – na tuky a sacharidy bohatou – látku. Hubnout je tedy teoreticky možné. Je ale nesmysl se obávat, že například s krevní skupinou 0 (nula) nesmíte mléko. Pokud nemáte alergii na laktózu, jsou mléčné výrobky velmi vhodné při redukční dietě.“

Co jíst při dietě?

Jako první zmíníme krevní skupinu A. Majitelé této krve jsou něco jako zemědělci, jsou systematictí a usedlí. Nejvhodnější potravou jsou rostlinné výrobky a hlavně obilniny. V jídelníčku by se naopak neměly objevovat mléčné výrobky, maso, uzeniny a tučná jídla.

Lidé s krevní skupinou B jsou údajně střídmi, tvůrčí a pružní. Měli by konzumovat hlavně mléčné produkty jako jogurty, kefír nebo ovčí sýr. Vyhnout by se ti lidé měli drůbežímu a vepřovému masu, obilovinám a luštěninám.



Nejvíce ze všech skupin trpí „béčkaři“ problémy spojenými s nadváhou.

Lidé, kterým v žilách koluje krev skupiny 0, jsou lovci, vůdčí osobnosti. Nejlépe ze všech skupin snášejí maso, méně už obiloviny, mléčné výrobky a ořechy. Majitelé krevní skupiny AB jsou na tom ze všech nejlépe, protože si mohou dovolit téměř cokoli. Nejideálnější je pro ně kombinace rostlinné a živočišné stravy. Pouze by měli omezit konzumaci hovězího a vepřového masa, stejně tak jako tučných výrobků.

Řada lidí má stejnou krevní skupinu, a přesto nemají stejnou reakci na konkrétní potraviny. Každý má jiné stravovací návyky a jeho tělo je zvyklé na jiné věci již od dob prenatálního vývoje. Dieta podle krevních skupin je vhodná pro kohokoliv, kdo chce vyřešit problém jak zhubnout. Zdraví nijak neškodí, strava při všech skupinách je pestrá a klade důraz na zeleninu, ovoce a nízký obsah tuků. Ať už jsou názory na dietu jakékoliv, nejde popřít její účinnost. Ta sice není stoprocentní, ale většině lidí se zhubnout podaří i díky tomu, že dietní režim klade důraz i na cvičení a pohyb. K úbytku váhy dochází hlavně z důvodu snížení kalorického příjmu. Výhodou navíc je i to, že se hubnoucí naučí jíst pravidelně a přemýšlet o tom, co jí. **(red)**

**Každou středu
hubneme
s doktorem
Středou**

