

# Středy doktora Středy: „Diety bez fantazie“ na pár dní

**Východní Čechy** – Ideálním obdobím pro zahájení redukce hmotnosti je jaro či konec zimy. Do prvních letních dnů se většině hubnoucích podaří shodit své přebytečné kilogramy. Aby se nedostavil nepřítel všech diet – jo jo efekt, je důležité novou váhu zafixovat. Fixační fázi doporučuje hubnoucím v naší deníkové ordinaci MUDr. Leoš Středa. Velmi vhodným obdobím pro fixaci je léto. Přes léto ordinace nepoběží, tak si shrňme fixační fázi na stránkách východočeských Deníků.

Jo jo efekt je přirozenou reakcí na každou redukční dietu. Tělo je zvyklé na původní váhu a má tendence se k ní navracet. Tomuto jevu však můžeme zabránit. Pomáhá k tomu fixace váhy po skončení diety. Znamená to, že přechod na nedietní stravu je pozvolný a každý týden se do jídelníčku přidávají potraviny, které jsme byli dříve zvyklí konzumovat. Pro tělo je pomalý pře-



chod přirozený a nemá tendenci dělat si zásoby energie na horší časy. Každé kilo, které shodíte, se tělo musí učit pamatovat přibližně 2 týdny. Pokud někdo shodil 10 kg, musí počítat s dvacetitýdenní fixační fází, tj. asi 5 měsíců.

Po dobu fixační fáze se nedrží žádná dieta, jí se normálně nedietně a pouze hlídáním každodenní hmotnosti si tělo zvyká na novou váhu. Pokud se ručička váhy vychýlí směrem nahoru, okamžitě se musí nasadit nějaká rychlá a krátkodobá dieta. Nejlepší jsou tzv. monotónní neboli fádňí diety.

## Fádňí diety

Někdy se jim říká stereotypní či také „diety bez fantazie“. Tento typ redukčních diet vychází z konzumace jednotvárné stravy. Člověk jí převážně jednu potravinu (vajíčka, banány, rýži aj.) a tímto stálým opakováním stejné stravy postupně tlumí chuť k jídlu. Ne-

výhodou monotónních diet je nevyvážený příjem živin. Výhodou je naopak snížení chuti k jídlu, což vede ke snížení celkového příjmu energie a k hubnutí.

Příkladem takového redukčního režimu je například dieta Mayo. Klinika Mayo se ohrazuje, že od nich tato dieta není. To je něco podobného jako mléčná dieta Rajko Dolečka. Tu on také nesestavil, někdo jen použil jeho jméno. U Mayo diety se denně sní minimálně tři vajíčka a půlka grapefruitu. Ten má údajně podporovat trávení tuků, což ale není nijak vědecky prokázáno. Další fádňí dietou je vajíčková dieta, která byla inspirována právě dietou Mayo. Nevýhodou je častá a vysoká konzumace vajec, protože může vyvolat žlučnickovou koliku. Pocit hladu se při dietě navíc zahání pravidelným pitím vody. Každou sudou hodinu se musí vypít jedna sklenice.

Existuje celá řada stereo-

typních redukčních režimů. Dalšími jsou například bramborová dieta, chlebová dieta, rýžová dieta, tukožroutská polévka aj. Všechny pracují na stejném principu. Se všemi se dá zhubnout, ale po jejich ukončení velmi snadno nastává jo jo efekt. Odborníci proto nedoporučují primárně zhubnout s jejich pomocí. Jsou vhodné pouze jako přechodná fáze, kdy například u jiné diety dojde k zastavení hubnutí a je třeba metabolismus opět popostrčit správným směrem, tedy k redukci hmotnosti. Stejně tak dobře poslouží při fixační fázi, když se stane, že kilogramy začnou opět pomalu naskakovat. V takovém případě je potřeba nasadit některou z těchto diet, stačí však pouze na pár dní.

