

Středy doktora Středy: Kolik se dá zhubnout?

Východní Čechy – Minulý týden jsem v Deníku objevila článek o paní Šimkové, která u vás shodila 20 kilogramů a už se několik měsíců drží. To je můj problém: už jsem zhubla mnohokrát, ale vždycky se váha vrátila. Určitě se chystám do vaší ordinace v České Třebové. Potřebuji shodit aspoň čtvrt metráku, mám hodně přes sto kilo, a to měřím jen 169 cm. Za jak dlouho bych to mohla shodit? Hlavně, abych to pak zase nenabrala. Čtenářka z Pardubic

MUDr. Leoš Středa odpovídá: Hubnutí záleží na mnoha faktorech, rozhodující je váš metabolismus, ale také vůle a chuť se s nadbytečnými kilogramy poprat. Vždycky říkám svým pacientům – nechtějte hubnout rychle. Tělo je schopno odbourat za týden maximálně kilogram tuku. U lidí s rychlejším metabolismem i 2 kg. Jenže obězní obvykle rychlejší metabolismus nemají, proto jsou právě obézní. Pokud budete doopravdy chtít shodit 25 kilogramů, počítejte s půlroční redukční kúrou. Ta není až tak drastická, protože u diety Středa-Form nebo třeba s dělenou stravou se najdete dostatečně. Fungují na jiném principu než omezení kalorií a pacienti s nimi hubnou úspěšně.

Jenže shodit kilo není to hlavní, mnohem důležitější je si novou váhu udržet. Naučit své tělo, aby si na nová kilo zvyklo a bralo zeštíhlenou postavu jako vlastní. Protože jinak hrozí jo-jo efekt. Podle mých zkušeností trvá v případě 25kilogramového úbytku fixační fáze celý rok. Po tu dobu nejste na dietě, jíte normální stravu, samozřejmě umírněně. A nesmíte přibrat, aby si tělo na novou váhu zvykalo. Není to až taková řehele,



protože předchází dietní režim způsobí, že se vám sníží produkce inzulínu, a ten hormon může za pocity hladu i za ukládání tuků. Navíc se během diety naučíte některým zásadám životosprávy.

A hlavně se budete každý den vážit, abyste viděla i ten nejmenší výkyv směrem vzhůru. Protože pokud po ukončení diety začne váha stoupat, musíte urychleně zavést protiopatření. Shodit jeden či dvě kilo není tak složité. Stačí např. na 3 až 5 dní snížit přísun jídla na polovinu nebo nasadit týdenní jednoduchou dietu a donutit tělo, aby se vrátilo k té nižší hmotnosti.

Co naši protagonisté?

I paní Šimková se drží hlavně díky vůli. I když už dávno na přísné dietě není, chodí do ordinace každé 2 měsíce. Dnes se tomu říká koučing. Není to nic jiného než pravidelný odborný dohled. Máte nad sebou dohled lékaře, a ten vám radí, jak znovu nepřibrat.

Jak se drží režisér Mag-

nusek, zpěvačka Csáková a doktor Středa, vám poreferujeme za týden. Prázdniny budou pro ně pokusem, všude spousta melounů (oblíbené jídlo režiséra Magnuska) a letních laskomin. To se vždy drží dieta hůř. Doufejme, že se drží.

Co hubnoucí čtenáři?

Z východních Čech už navštívily ordinaci čtyři stovky čtenářů Deníku. Z nich je většina těch, kteří vloni a letos hubnuli s Orlickým deníkem, celkem 350. Padesátka přibýla nyní i z ostatních míst. Nejčastěji z Pardubic a Hradce, ale také z Náchoda, okresu Semily nebo Moravské Třebové.

Na hodnocení čtenářského hubnutí je zatím brzy, první výsledky budou na podzim. Všem hubnoucím držíme palce. Do ordinace bude možné se objednat opět v srpnu, potom zveřejníme telefon.

Do té doby nám posílejte vaše dotazy na emailovou adresu:

hubnetesdoktorem@denik.cz