

Středy doktora Středy: Zdravý životní styl

Východní Čechy – Součástí našeho seriálu věnovaného hubnutí je i „poradna“, v níž MUDr. Leoš Středa odpovídá na dotazy čtenářů.

Čtenáři se ptají odborníka

Dobrý den, zajímal by mě Váš názor na to, jaká je minimální doba pro člověka, který se stravoval opravdu špatně, aby si nový stravovací styl „dostal pod kůži“. Tím myslím, aby byl schopen u něj setrvat a nevrátil se k původnímu stylu stravování. Děkuji za odpověď.

Dita Hedvíková, Facebook



MUDr. Leoš Středa: Většinou se to bohužel nepovede nikdy. Statistiky nárůstu obezity jasně ukazují, že změnit špatný životní styl na „dobrý“ dovede málokdo. Většina obézních chce zhubnout, ale nepovede se jim to, protože nemají dostatek vůle, síly, času apod. V mé vlastní praxi jsem se setkal jen s několika pacienty, kteří změnili styl a na dlouho zhubli. Obvykle to bylo kvůli změně náboženství. Odjeli například do Indie, ztotožnili se s jejich vegetariánským

způsobem života, protože je tolik oslovila indická filozofie a víra. Na jejich dietu tak zapůsobila jakási vyšší restrikce, zákaz daný někým nahoře. Ti, kteří dokázali změnit stravování „jen“ vlastní vůlí, vydrželi často jen určitou dobu. Z těchto lidí se pak mohou stát tzv. věční dietáři. Opakuje se u nich fáze hubnutí a přibírání, přičemž nabерou většinou ještě více kilogramů, než předtím shodili. To samozřejmě pro organismus není příznivé.

Dieta nemusí být nutně zdravá

Stravovací návyky a životní styl vycházejí především z okolní společnosti. Vyrostli jsme v zemi knedlíků a omáček, tak jen málokdo z nás se stane pojídačem salátů. Převychovat se dají obvykle malé děti, nám dospělým to moc nejde. Samozřejmě je ideální navynout si na správné stravovací návyky, malé porce 5 až 6 krát denně s vyváženým obsahem bílkovin, tuků a cukrů. Většina z těch, kteří se do takového režimu pustí, vydrží obvykle jen několik týdnů nebo maximálně měsíců. A pak se pomalu stejně vrátí k tomu, co bylo před tím. Pokud se dieta příliš odlišuje od toho, co jíme běžně, je zákonitě zdrojem jo-jo efektu, o kterém jsme si povídali před několika týdny. Na internetu najdete všechny naše starší rubriky.

Nahradíte-li jídlo krabičkami nebo instantní práškovou dietou, pak obvykle shodíte. Ale když dietu skončíte, jdou kila rychle zpátky nahoru. Proto se v mých redukčních dietách snažím oddělit zdravou životosprávu od redukční diety. S dietou se hub-

ne a nemusí být nutně zdravá. Po ní je dobře přejít na zdravý stravovací styl na tak dlouho, dokud vydržíme a dokud nás to baví. Čím déle, tím lépe. Je dokonce pravděpodobné, že nastoupí jo-jo efekt. Ten je zákonitý po každém zhubnutí, i když někdy dorazí dříve, někdy později. Je jen dobře se udržet na dolní váze co nejdéle. Z hlediska zdravotních komplikací je jo-jo efekt s dlouhými intervaly zdravější, než trvalá obezita.

Hubnout s námi můžete i vy

Jak zhubnout, pokud se nebojíte jít s kůží na trh? Na stránkách Deníku veřejně hubnou známé osobnosti: Ilona Csáková, režisér Tomáš Maguňsek či Leoš Středa. A také naši čtenáři. Přidejte se k nim a zveřejněte svoji váhu a fotky a publikujte své úspěchy či neúspěchy. Objednejte se k veřejnému hubnutí e-mailem na: hubnetesdoktorem@denik.cz. Napišeme o vás. Inspirujte k hubnutí další naše čtenáře. Pomůže vám MUDr. Leoš Středa se svými spolupracovníky z 1. lékařské fakulty z Prahy a Fakulty biomedicínského inženýrství. Populární mezi našimi čtenáři je jeho dieta StředaForm. Se spoluautory (Profesor Rajko Doleček a MUDr. Kateřina Cajthamlová) vloni vydal publikaci *Nebezpečný svět kalorií*. Každý čtvrtek přijíždí do polikliniky Dopravního zdravotnictví v České Třebové. (re)

