

# Středy dr. Středy: Více o dietách

**Východní Čechy** – Pokud bojujete s přebytečnými kilogramy a řešíte tedy otázku jak zhubnout, určitě jste se setkali s několika různými dietami. V dnešní době je plný internet rad a tipů na hubnutí a v knižkupectvích je publikací o hubnutí věnován také obrovský prostor. Existují diety, při kterých se člověk musí omezovat. Jde o to známé počítání kalorií a vážení porcí. Pak jsou diety, které neomezují, a člověk si dokonce může debužirovat.

Neomezující diety jsou obvykle takové, u kterých je odebírána některá z živin podílejících se na obezitě. Tyto jsou radikálně omezovány například u Pritkinovy diety a sacharidy zase u diet jako je Dukanova dieta nebo Středa-Form. U jiných diet se zase škodlivé živiny neodebírají, ale jedí se odděleně, například dělená strava nebo dieta podle krevních skupin. Jediná živina, která se u diet nikdy neodstraňuje, jsou bílkoviny. Ty lidské tělo potřebuje vždy v přesném množství. Nesmí jich být ani málo, ani hodně. Riziko přesyčení bílkoviny přináší třeba proteinové diety s práškovými náhražkami, kde hrozí nadměrná konzumace bílkovin, která je nezdravá pro ledviny. Proto u některých onemocnění ledvin se nasazují diety omezující bílkoviny. To však jsou diety zdravot-

ní a ne určené k hubnutí.

## Potraviny vhodné pro dietu



U diet omezujících některé živiny je dobré dietu doplnit o další složky, které nemusí být z oblasti běžných potravin. Příkladem je lněná vláknina, kterou běžně nekonzumujeme, ale protože obsahuje nejen lněná semínka, ale hlavně jejich tobolek (v podstatě lněné otruby) působí blahodárně jako očista na trávicí trakt. Někdy se jí říká střevní kartáč.

Jinou zajímavou potravinou je sušené rybí maso. U nás se dají sehnat například jerky z kapřího masa. Podle mé vlastní zkušenosti je dokonce chutnější, než indánské jerky hovězí, protože rybí maso je křehčí. Tak se přiznám, že i já kapří jerky rád mlsám, ale nemusím mít žádné výčitky svědomí. Jsou ideální při každé dietě, jsou zdrojem bílkovin a také omega-3 mastných kyselin, které jsou prevencí srdečně-cévních onemocnění. Jedná se o sušené a zauzené kapří maso. Milovníky bio výrobků jistě potěší, že klasické konzervanty jsou nahrazeny mořskou solí. Sušené maso je výborné například na delší cesty, ale pro hubnoucí je vhodné třeba na drobné televizní mlsání místo brambůrek.

U diet omezujících sacharidy někdy chybí vitamíny z důvodu snížené konzumace ovoce a některé zeleniny. Vitamíny se dají velmi vhodně doplnit například sladkovodními řasami. Mezi nejznámější patří řasa spirulina. Tato rostlinka napomáhá posilovat imunitní systém a zbavuje tělo vysoké únavy. Tyto problémy mívají právě lidé trpící obezitou. Navíc se spirulina podílí na udržování stálé hladiny cukru v krvi a napomáhá snižovat pocit hladu a chuti na sladké.

## Posílejte své dotazy do rubriky

Na stránkách Deníku veřejně hubnou známé osobnosti: Ilo-na Csáková, režisér Tomáš Magnusek či Leoš Středa. A také naši čtenáři. Pro ty je k dispozici ambulance, kterou nám půjčuje Poliklinika Doprovodního zdravotnictví v České Třebové. Nyní je bohužel tak přeplněná, že vás zatím nezveme k dalšímu přihlašování. Pokud se však chcete na něco zeptat ohledně hubnutí, či nějaké diety, pište na mail: hubnetesdoktorem@denik.cz nebo do skupiny Nadváha.cz na Facebooku. Pomůže vám MUDr. Leoš Středa se svými spolupracovníky z 1. lékařské fakulty z Prahy a Fakulty biomedicínského inženýrství. Se spoluautory (Profesor Rajko Doleček a MUDr. Kateřina Cajthamlová) vloni vydali publikaci Nebezpečný svět kalorií. (re)



INZERCE

**Česká firma s dvacetiletou tradicí přijme**

### OBCHODNÍHO ZÁSTUPCE

**Požadujeme:** organizační schopnosti, pracovní nasazení, komunikativnost, flexibilitu a velkou psychickou odolnost.

**Nabízíme:** tvrdou, nadprůměrně placenou práci, služební auto a další odměny po zapracování.

Volejte **608 813 237**

00000771.C