



REDUKČNÍ DIETA

Trendem dnešní doby jsou různé přísné diety doplněné o produkty, které je nutné si dokoupit (keto kaše, low carb palačinky, proteinové nápoje atd.). Rychlý pokles tělesné hmotnosti však může být vykoupen poklesem aktivní tělesné hmoty (svalů) a vody. Další nevýhodou těchto diet je, že jsou dlouhodobě neudržitelné. Hledejte tedy dietu, která je pro vás dlouhodobě udržitelná.

Redukční dieta je základem všech úspěšných redukčních režimů.

Redukční dieta nemusí být přísná!

Cílem mírné redukční diety je udržet organismus v negativní energetické bilanci tak, aby energii musel hradit z tukových zásob. Je tedy nutné uchovat při dietě pohybovou aktivitu, nebo jí dokonce postupně zvyšovat.

Analyzujte svůj energetický příjem. Toto je zcela zásadní pro váš úspěch. Dnes už existují aplikace na internetu, které vám s tím pomohou (www.kaloricketabulky.cz).

Zapisovat jídelníček může být pracné, ale dobře zmapovaný příjem vede ke správnému nastavení redukční diety. Teprve po zapsání a analýze jídelníčku je možné redukční dietu správně nastavit. Pokud si nevíte rady, obraťte se na nutričního terapeuta.

Jaký byste měli mít cíl pro začátek?

Počáteční snížení energie o 5–10 % s maximem do 20 % je optimální. S tímto energetickým deficitem zvládnete totiž většinu činností běžného života a je velmi pravděpodobné, že tento typ diety vydržíte dlouhodobě.

Pokud máte další specifická onemocnění, jako například cukrovku nebo dnu, event. alergie na některé potraviny, vždy byste se měli poradit s lékařem nebo nutričním terapeutem ohledně vhodného jídelníčku.

optimální
snížení
energie
5–10%

Jak tedy začít s redukční dietou?

Hlavně s tím nespěchejte! Dejte si čas na vlastní analýzu – zapisujte (klidně jen na papír nebo do mobilního telefonu). Čas, který věnujete zapisování, se vám bohatě vrátí při plánování jídelníčku.

Víte, že...

... existují aplikace pro mobilní telefony pro zapisování jídelníčku, které dokáží uspořit spousty času – např. kaloricketabulky.cz. Zápis určitě využijete i při návštěvě nutričního specialisty.

Jak zapisovat jídelníček?



- Zapisujte vše **okamžitě po konzumaci**, pozdější záznamy vedou k podhodnocování příjmu stravy.
- Zapisujte **čas konzumace**. (Když jíte, podívejte se na hodinky a čas zaznamenejte. Už jen samotná úprava denního rozložení stravy často vede k prvním úspěchům v hubnutí.)
- Zapisujte **přesnou hmotnost** konzumovaných potravin. Pokud není možné potraviny přesně zvážit (např. obědy v restauraci), zkuste hmotnost odhadnout. Množství je také často možné určit z údajů na obalu.
- Zapisujte i **nápoje**. Energetická hodnota některých nápojů je nezanedbatelná, např. limonád, džusů, alkoholu, ale také kávy s mlékem či smetanou.
- Zapisujte **pocity a nálady** při jídle (hlad, chuť, stres, radost, smutek). I tento záznam může být užitečnou pomůckou pro odhalení návyků, které vám brání v úspěšné redukci hmotnosti.
- Zapisujte také **místo a činnost** při jídle, např. při sledování televize apod.

Budu to dělat, a co dál?

- 1) Všimněte si, které potraviny vám **nejvíce zvyšují energetický příjem** a kde nejnáze dosáhnete plánovaného snížení energie. Tyto potraviny nahraďte vhodnější variantou, např. salám vysočina krutí šunkou atd.
- 2) Naučte se **rozlišovat mezi hladem a chutí**. Každé má svojí příčinu i jiné řešení. Tyto informace mohou být zásadní pro další postup léčby.

Proč vážně přemýšlet o návštěvě nutričního terapeuta?

Nutriční terapeut je schopen rozlišit vhodné a nevhodné diety, zná většinu moderních přístupů k výživě a současně je schopen upravit doporučení vzhledem k vašemu zdravotnímu u stavu. Umí také pracovat s hladem a chutí a dokáže

nastavit jídelníček tak, aby vás co nejméně omezoval v běžném životě, byl účinný a dlouhodobě udržitelný.



Více ověřených informací o chuti a hladu na obesitynews.cz