O výživě 7. 4. 2018 | Marcela Avramopulu

Krabičkové diety mají výhody, ale i rizika. Víte o nich?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Krabickove-diety-maji-vyhody,-ale-i-rizika.-Vite-o-nich__s10010x10910.html

Má smysl platit za krabičkové stravování? Má, i nemá. Záleží, co očekáváme. Nemuset si vařit, zhubnout, naučit se správně jíst, nebo si jen ozdravit jídelníček? A jestli máme v tomto ohledu jasno, začíná ten pravý oříšek. Vybrat si. Protože krabičky automaticky neznamenají správně složený jídelníček.

Nejčastější důvody pro objednávání?

Ačkoliv firmy nabízí programy pro ozdravení jídelníčku, nastávající nebo kojící

matky a podobně, nejvíce oblíbeným programem je hubnutí. Proto se v následujících řádcích budeme věnovat právě jemu.

"Krabičkové diety využívají především lidé, kteří chtějí hubnout a nemají čas nebo chuť sestavovat si denní jídelníček sami. Celodenní jídlo připravené „pod nos“ nemusí být jen dietou. Svůj význam má i pro ty, kteří se chtějí stravovat pravidelně a vyváženě." potvrzuje nutriční terapeutka Karolína Hlavatá.

K hubnutí potřebujete mít kromě správně nastavené energetické hodnoty jídla i správně nastavené živiny, jinak se může stát, že místo o tuk, přijdete taky o výrazné množství svalů. A tím se vlastně dostáváme ke správnému výběru dodavatele, který dbá na **správném nastavení klíčových živin**.

Jak poznat kvalitního dodavatele?

Dá se říct, že čím více informací se z webu firmy dozvíme, tím lépe. Předně je dobré se podívat, **kdo stojí za sestavováním jídelníčku, zda je to kvalifikovaný odborník, např. nutriční terapeut**, nebo tam taková informace chybí. Prodej krabičkových diet není ze zákona vázán na nějakou speciální kvalifikaci, takže je může vyrábět, kdo chce.

Dalším vodítkem při výběru firmy je její servis. Zda poskytují konzultace ať už v osobní, či písemné podobě, kdy vám pomohou vybrat ten správný redukční program s ohledem na váš věk, hmotnost, pohlaví a taky váš energetický výdej. Někteří dodavatelé také nabízejí možnost změření tělesných proporcí na speciální váze, která umí spočítat i váš bazální metabolismus a od kterého se pak odvíjí vhodná denní energetická hodnota jídelníčku pro hubnutí.

Firma by měla nabízet redukční dietu, která rozlišuje, zda jste muž

nebo žena. A navíc i pro každé pohlaví by měla mít více variant, ideálně tři nebo čtyři, které se liší energetickou hodnotou. Žena, která váží 90 kilo, potřebuje úplně jiný energetický příjem, než žena vážící 55 kilo.

Standardem také bývá, že firmy nabízí vegetariánskou variantu, veganskou, bezlepkovou, nebo bezlaktózovou a že jsou ochotné třeba jídelníček připravit individuálně s ohledem na vaší případnou potravinovou alergii. A od určité hodnoty objednávky také některé firmy nabízí dopravu zdarma.

Na co si dát největší pozor?

Vhodné je také prostudovat složení jídelníčku. Na stránkách hledejte nejen tzv. ukázkový, ale aktuální týdenní jídelníček, kde najdete i výčet použitých surovin, energetickou hodnotu a gramy bílkovin, sacharidů i tuků. Už z toho se dá usoudit, jestli vám jídelníček bude vyhovovat, ale také jestli má vůbec smysl.

Pokrmy by se totiž měly skládat ze surovin, které patří do tzv. racionálního jídelníčku. Tam patří jednoznačně zelenina, ovoce, různé druhy žitného, grahamového nebo celozrnného pečiva, různé druhy rýže, semolinové nebo celozrnné těstoviny, vařené brambory, luštěniny, ryby, netučné maso,

méně tučné druhy sýrů, tvarohy, jogurty, mléko, mléčné výrobky a když už slazené, tak doslazované třeba ovocem, stévií apod., ořechy, řepkový a olivový olej a další.

A pozor – i u diety platí, že ovoce bychom měli za den sníst 200g a zeleniny 400g. Málokterá firma toto množství nabízí jako součást diety, ty lepší podniky ale zákazníka alespoň na webu na tento fakt upozorňují s tím, že zákazník si má množství doplnit sám.

Rizika stravování z krabiček?

Při zvolení nesprávného dodavatele riskujete, že jídelníček při hubnutí nebude složený tak, jak má být. Uveďme si příklad. Pokud má firma pro všechny ženy nastavený jeden jediný energetický příjem diety na 4000 - 5000 KJ, nese to s sebou dvě rizika. **Základem správného hubnutí je, že nemáte mít energetický příjem nižší, než je váš bazální metabolismus.** A robustnější ženy, nebo ty hodně sportovně aktivní, se při takto nízkém energetickém příjmu pod svůj bazální metabolismus dostanou. Při dlouhodobějším držení takovéto diety je pak pravděpodobnost, že dojde ke zpomalení bazálního metabolismu a tím je do budoucna založeno na jojo efekt.

Druhá věc je, že při špatném složení jídelníčku z pohledu živin, může dojít k

deficitu nejen vitamínů a minerálních látek, ale i nedostatku bílkovin, což při hubnutí znamená, že místo tuků zhubnou dámy svalovou hmotu. A to opět vede ke snížení bazálního metabolismu.

Firmy často sází na to, že při 4000 - 5000 KJ bude hubnout každý. Tajemství, že tím přijdou hubnoucí o svaly nebo si zpomalí metabolismus, si nechají pro sebe.

Mohou krabičky pomoci při hubnutí?

Pokud jsou správně složené, pomohou vám zhubnout správně. Tj. pokud mají dost bílkovin, zajistí vám úbytek tuku a zachování svalového hmoty.

"Důležité je stanovení energetické potřeby. Nejlepší je vycházet ze současných stravovacích zvyklostí, věnovat sám sobě čas a alespoň týden si zapisovat vše, co sníte a vypijete do některé z volně dostupných aplikací (př. www.kalorickétabulky.cz, www.stob.cz). Zjistíte, jaký je váš současný energetický příjem a po odečtu přibližně 2000-2500 kJ získáte svůj doporučený energetický příjem pro redukční dietu. Není tedy žádoucí sahat hned po dietě s co nejnižším energetickým příjmem," radí Karolína Hlavatá

Výhodou je také pozitivní vliv na psychiku a dodržení redukčního režimu. Protože si zákazník nevaří a jí jen to, co je v krabičkách, snáze tak odolá pokušení ujídat při přípravě pokrmů, nebo mlsat mezi jídly. Prostě jí krabičky a na víc nemusí myslet. Pomohou samozřejmě i **rámcové jídelníčky pro redukční režimy.**

Správně složené krabičky vám také obohatí jídelníček a nabídne nevídanou pestrost stravy. Pokrmy se můžete inspirovat a po skončení krabičkové diety je zavést do svého stravování. I když pestrosti pokrmů jako u krabiček v běžném životě pak asi nedosáhnete, za pokus to rozhodně stojí. **Kvalitní krabičkové diety totiž nabízí každý den jiný druh domácí pomazánky, domácích tvarohových nebo jogurtových svačin, jiný druh pečiva nebo třeba jiný druh různě obohacených a zkombinovaných příloh.**

Co si můžete poměrně jednoduše přenést do praxe při hubnutí bez krabiček, je velikost porcí. Vhodné je jídlo nejíst přímo z plastových nádob, ale přendat si ho na talíř. Lépe si na něm pochutnáte a hlavně dostanete do oka např. jak velká porce masa, příloh nebo pečiva je pro vás při hubnutí vhodná.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz