



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 5. 8. 2015 | Mgr. Zuzana Douchová

Potřebujete přibrat? Nedržte dietu!

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Potrebuje-te-pribrat-Nedrzte-dietu!__s10010x9277.html

Přibírání je mnohdy stejně náročné jako hubnutí a platí zde dokonce i podobné zásady. Často však nejde přibrat právě z důvodu příliš dietního jídelníčku. Ani však fast food a sladkosti nejsou to pravé pro zdravé přibírání. Důležitá je vyváženost všech základních živin, vyšší energetický příjem a hlavně žádné omezení!



Nejdříve najděte příčinu nízké hmotnosti

Podváha může být projevem například **nedostatečné výživy, nadměrné fyzické i psychické zátěže, poruchy příjmu potravy, střevních onemocnění, hyperfunkce štítné žlázy či jiných metabolických poruch.** Opakované a neúspěšné pokusy o přibírání mohou být tedy následkem nějaké somatické či psychické poruchy. **Proto je nejdříve nutné odhalit příčinu nízké hmotnosti, jen tak je následná léčba úspěšná a obvykle vyžaduje odbornou pomoc.**

Dietou nepřiberete

Mnohdy se setkávám s klienty, kteří potřebují vzhledem k nízké hmotnosti přibrat a dokonce i někdy jedí větší porce jídla, avšak dietního! **Sníst velký**

talíř plný zeleniny s velkou porcí libového masa či nízkotučných mléčných výrobků samozřejmě bez tuku a často i přílohy rozhodně není o přibírání! Stejně tak **jíst 2-3 krát denně nebo nepravidelně nelze považovat za přibírací režim.** O pravidelných aerobních pohybových aktivitách ani nemluvě.

Zdravé přibírání

Pro zdravé přibírání platí obdobné zásady jako pro zdravé hubnutí, avšak ve **zcela odlišném množství!** Základem přibíracího jídelníčku rozhodně nejsou smažená jídla a sladkosti, ale zdravé přirozené potraviny. **Množství je vždy individuální a proto nelze uvést univerzální jídelníček pro všechny. Navýšení energetického příjmu je tedy samozřejmostí a snížení energetického výdeje rovněž.** Pohyb je u přibírání také důležitý pro budování svalové hmoty a tvarování postavy, ale v podobě spíše **posilovacích cviků** než například běhání.

Jaké potraviny jíst pro nárůst hmotnosti



*mlsejte zdravě se sušenkami
společnosti REJ, které jsou označeny
logem Vím, co jím.*

Všechny! U přibírání by nemělo být **žádné omezení, ale hlavně vyváženost.** Je nutné zařadit všechny **základní živiny v neredukčním poměru.** Každé jídlo by tak mělo obsahovat **sacharidy, bílkoviny i tuky.** Sacharidy vhodné pro přibírání jsou **celozrnné obiloviny a pečivo, ovoce čerstvé i sušené a zdravé sladkosti** v podobě ovesných sušenek, tvarohových koláčů, ochucených plnotučných mléčných výrobků, zmrzliny, apod. Bílkoviny vhodné pro přibírání kromě **masa, vajec a tučných ryb jsou plnotučné mléčné výrobky, čerstvé a tvrdé sýry a luštěniny.** Tuky jsou pro přibírání zásadní a to v podobě **rostlinných kvalitních olejů, ořechů a semen.** Doporučuji jimi u každého jídla nešetřit.

Vysoce koncentrované potraviny

Přibrat je někdy nesmírně obtížné vzhledem k často nereálně velkým porcím. Zvláště například po prodělané anorexii, kdy je žaludek více než stažený. **Je proto nutné vybírat potraviny, které v menším množství obsahují vyšší množství kalorií a živin.** Těmito potraviny jsou například právě ořechy, semínka, ořechová másla, rostlinné tuky, raw tyčinky, plnotučné mléčné výrobky, jogurtové nápoje, avokádo a kvalitní čokoláda.

Pravidelnost a trpělivost

Pro přibírání stejně jako hubnutí je důležité **rozložit si jídlo během dne na 3 hlavní jídla, 2 svačiny a často i druhou večeři.** Důležité je však dlouhodobě vytrvat! Pokud po týdnu neuvidíte žádné výsledky, je na ně příliš brzy. **Budte k sobě a svému tělu trpělívi a poslouvejte své chutě a potřeby, někdy jen to stačí k úspěšnému přibrání.**

Toto je orientační přibírací jídelníček, který je pouze pro inspiraci. **Nenahrazuje individuálně sestavený jídelníček,** který se u každého liší preferovanými jídly, příjmem energie a živin:

Snídaně

3 ks žitného chleba namazané tlustou vrstvou arašídového másla a marmeládou + přibínáček nebo smetanový ovocný jogurt + bílá káva

Svačina dopolední

banán + balení ovesných sušenek + jahodový jogurtový nápoj

Oběd

Polévka luštěninová + kuřecí maso obalené v mandlích s kuskusovým salátem a dipem se zakysané smetany + může být i zákusek (např. čokoládové brownies, cheesecake, zmrzlina)

Svačina odpolední

2 ks tvarohového koláče + ovocný salát s bílým smetanovým jogurtem, posypaný ořechy a hořkou čokoládou

Večeře

Míchaná vejce 3 ks na másle, 2-3 ks celozrnného pečiva se šunkou a sýrem a avokádovým salátem

Svačina večerní

Banánové smoothie s chia semínky, medem, kokosovým mlékem a kakaem

+ v průběhu dne libovolné množství ořechů, sušeného ovoce a kvalitní hořké čokolády.