magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 21. 1. 2018 | PhDr. Iva Málková, Ing. Hana Málková

Kolikrát denně vlastně jíst? Tolikrát, abychom neměli hlad

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Kolikrat-denne-vlastne-jist-Tolikrat,-abychom-nemeli-hlad__s10012x10788.html

Názory v oblasti výživy jsou někdy rozporuplné a mnohdy se ani samotní odborníci neshodují. Týká se to i frekvence jídla, tedy kolikrát denně jíst a jaké pauzy by měly být mezi jídly. Někteří nutriční poradci doporučují jíst i 7x denně, jiní naopak tvrdí, že stačí jíst jen 2x denně. Kde je tedy pravda?

Základní pravidlo zní: Musíme jíst tolikrát, abychom neměli hlad. Doporučuje jíst 3-5x denně podle toho, jak Vám to vyhovuje a také podle skladby Vašeho jídelníčku.

Dbejte na skladbu vašeho jídelníčku

Jeden z nejsilnějších pocitů hladu vnímáme při nízké hladině glukózy v krvi. Čím vyrovnanější hladinu cukru v krvi máme, tím delší pauzy mezi jídly si můžeme bez pocitu hladu dovolit. Zda jste na výkyvy glykemie citliví, můžete zjistit pomocí jednoduchého testu zde

- **Obecně je vhodné vybírat potraviny s nižším glykemickým indexem** (zelenina, luštěniny, celozrnné pečivo a přílohy), které tolik nerozhoupou hladinu cukru v krvi jako potraviny s vysokým glykemickým indexem (např. sladkosti, limonády, bílé pečivo, popcorn, pufované chlebíčky, některé fastfoodové pokrmy apod.)
- **Dále do každé porce zařazujte i bílkoviny** (libové maso, ryby, šunka, čerstvé sýry, tvaroh, cottage, neslazené zakysané mléčné výrobky, vejce apod.). Bílkoviny mají ze všech živin nejvyšší sytící efekt a nejdéle se tráví, proto efektivně oddalují pocity hladu.
- Pokud si tedy dáte k snídani například bílou housku s džemem, která má vysoký glykemický index a je velmi chudá na obsah bílkovin, budete mít za chvíli hlad a je třeba si dát dopolední svačinku. Pokud si dáte pečivo celozrnné se zdrojem bílkovin a tuků, výkyvy glykémie budou menší, a taková snídaně vás zasytí na delší dobu a vydržíte třeba až do oběda.

Každý je jiný

Při rozhodování kolikrát denně jíst hraje roli samozřejmě i vaše osobnost a vaše zvyky. Někteří si rádi připraví 5 porcí denně. Příprava je neobtěžuje, ba naopak, nebo např. nemají rádi pocit přeplněného břicha a jen 3 jídla denně by jim nevyhovovala. Jiní např. berou jídlo jako „plnivo“, které je zdržuje od práce či jiných aktivit a nechtějí věnovat tolik času jeho přípravě. Pokud jim vyhovuje jíst 3x denně a netrpí mezi jídly hladem, je to naprosto v pořádku.

Žádné extrémy

Nedoporučujeme však žádné extrémy. **Je určitě zbytečné jíst například každé 2 hodiny.** Díky této radě se stává, že můžete přestat rozlišovat jednotlivé porce a uzobáváte v průběhu celého dne. Dnes už je diagnostikována dokonce nová porucha příjmu potravy tzv. nibbling – uždibování. **Naopak nedoporučujeme ani porce úmyslně vynechávat,** s cílem snížit příjem energie a trpět proto hlady či hypoglykemií.

Hlavní jídla ano, svačiny jsou dobrovolné

Určitě nevynechávejte hlavní jídla (tj. snídaně, oběd a večeře), ale zařazení

svačin je čistě na vás, vašich zvyklostech a vašem celodenním jídelníčku.

Pokud jste zvyklí jíst třikrát denně a máte vyvážený jídelníček, nenuťte se do pěti jídel denně. Zejména dopolední svačina není nutná. Odpoledne už je častěji mezi obědem a večeří delší pauza, pokud byste měli hlad, tak je vhodné odpolední svačinu zařadit. Stejně tak pokud se chystáte odpoledne věnovat nějaké pohybové aktivitě, tak by vám mohla energie ze svačiny přijít vhod.

Energetické rozložení

Pozn. uvedené energetické rozložení je jen rámcové a vy si jej můžete upravit dle osobních potřeb. **Určitě ale doporučujeme pohlídat velikost večeře, která by neměla přesahovat 1/3 denního energetického příjmu.** Častou chybou bývá nízký příjem energie v průběhu celého dne a „přecpávání se“ před spaním.

Pro lepší představu uvádíme i příklad hodnot jednotlivých jídel při denním energetickém příjmu 6000 kJ.

počet porcí	snídaně	svačina	oběd	svačina	večeře
3	30% příjmu energie 1800kJ	-	40% příjmu energie 2 400kJ	-	30% příjmu energie 1800 kJ

4	30% příjmu energie 1 800kJ	-	35% příjmu energie 2000kJ	10% příjmu energie 600kJ	25% příjmu energie 1 600kJ
5	20% příjmu energie 1 200kJ	10% příjmu energie 600kJ	35% příjmu energie 2 000kJ	10% příjmu energie 600kJ	25% příjmu energie 1 600kJ

Shrňme si to tedy

Sledujte spíše signály vašeho těla než striktní, často neodborné rady.
Při jakékoliv životní změně mějte na paměti, že by měla vést k tomu, aby se vám žilo lépe.

Pravidelné jedení je i jednou z 52 výzev celoročního projektu **Výzva 52 od společnosti STOB**, do kterého se na www.stobklub.cz můžete zapojit i vy. Výzva 3 - Jím pravidelně.

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