magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 25. 1. 2021 | Mgr. Kristina Šístková

Přehled redukčních diet pro rok 2021

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Prehled-redukcnich-diet-pro-rok-2021__s10012x19904.html

Představujeme top diety pro rok 2021 dle amerických expertů. Vhodné je se zamyslet nad zdravotními dopady. Zda v dietě nechybí nějaká složka, která by mohla tělu chybět, nebo naopak, zda tam není jiné složky příliš.

"Způsob, jakým lze zredukovat hmotnost, je dlouhodobě udržitelný režim. Přísné diety jsou krátkodobé a po jejich ukončení se téměř nelze vyhnout jojo efektu," hodnotí nutriční terapeutka Mgr. Kristina Šístková.

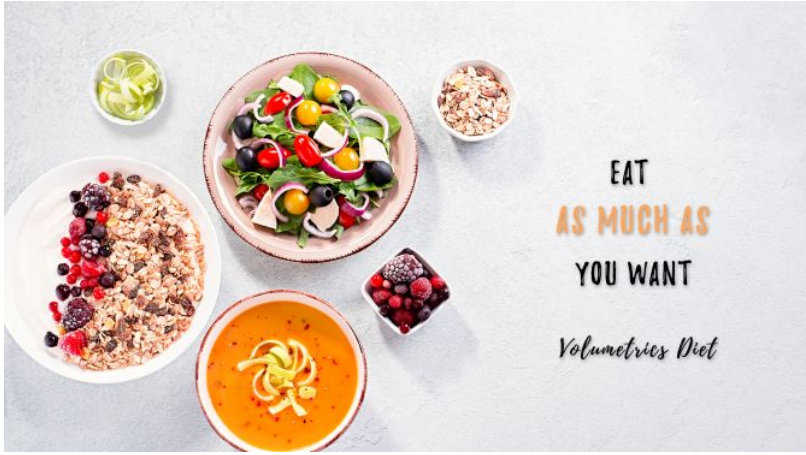
Známé a udržitelné – Středomořská dieta a DASH dieta

Při Středomořské dietě je významná vyšší konzumace zeleniny a ovoce, dále pak pravidelné zařazování omega-3-MK, které se ve stravě četně vyskytují díky vysoké míře **konzumace ryb a mořských plodů**. Neopomíjí ani celozrnné výrobky, ani fazole.

- Dieta povoluje konzumovat jednu sklenku červeného vína denně.

Specifická zejména z hlediska snižování příjmu soli je DASH dieta (dietary approaches to stop hypertension). Doporučený denní příjem soli je běžně 5 g/den. V DASH dietě je to 1,5-2,3 g/den. Dieta též doporučuje snížení příjmu nasycených tuků. Omezení se týká i cukrů ze slazených nápojů a sladkostí.

„Volumetric diet“ aneb strava založená na objemu



Dieta je založená na velkých porcích nízkokalorických potravin. S dietou přišla Barbara Rolls, Ph.D. z Penn State University.

Řídí se pravidlem hodně jez, ale s co nejmenším příjmem energie. Nutností je vyhýbání se malým a kalorickým potravinám (čokoláda, steak, olej).

Potraviny jsou rozděleny do několika kategorií dle jejich energie. Jídelníček lze sestavit tak přísně, jak jen sami chceme. Energetický příjem bude odlišný u každého, kdo ji bude dodržovat.

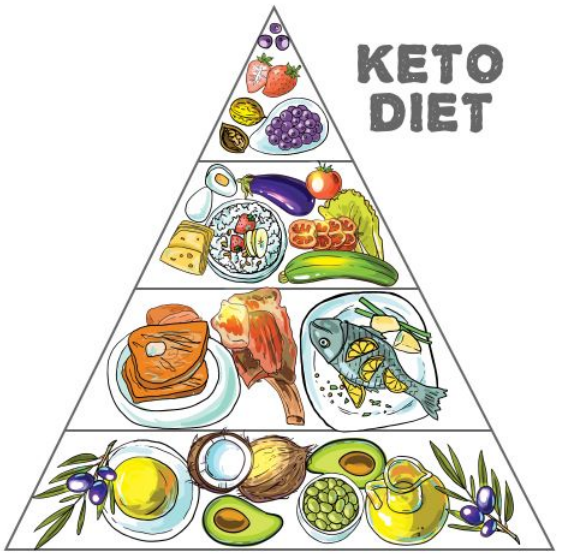
Flexitariánská dieta - cesta ke zdraví

Flexitariány je možné zařadit mezi vegetariány. Flexitarián má jídelníček **bohatý na rostlinnou stravu**, ale nepohrdne ani **občasným zařazením živočišných produktů** včetně masa. Prim tedy hraje zelenina, ovoce, fazole, ořechy a celozrnné výrobky a jako třešničku na dortu občas zařadí drůbež,

ryby, míchaná vejce či mléčný výrobek.

- Díky tomu je tento směr vhodnější než výlučně veganská strava.

Ketodieta a keto „Lite“



Neumírající je keto dieta. Při dodržování ketodiety **není žádoucí** **se uchylovat ke konzumaci instantních práškových koktejlů**, polévek aj. Ketózy lze dosáhnout i z běžně dostupných kvalitních potravin, ze kterých by měl být i takový jídelníček složen.

Ketóza má ale také vedlejší efekty, kdy vyznavači této diety mohou trpět **bolestmi hlavy**, bolestí svalů, zácpou a únavou. **Hrozí též dehydratace a hyperurikémie.**

Dle amerických předpovědí se **„Keto dieta Lite“** stává **novinkou pro rok 2021**. Liší se příjmem bílkovin, který má být vyšší než v běžné ketodietě (ne více než 20 % z celodenního energetického příjmu), příjem tuků zvyšuje z kvalitních rostlinných tuků a zcela minimální je příjem cukrů. Plusem také má být, pokud budou potraviny bez lepku.

Low FODMAP dieta

FODMAP vychází ze zákazu konzumace fermentovaných potravin, oligosacharidů, disacharidů, monosacharidů a polyolů.

Měla by být **indikována především pacientům se střevními obtížemi**. V případě, že jimi netrpíte, není potřeba takovou dietu držet. Přeci jen je omezující a pro běžného zdravého člověka tak ne zcela udržitelná.

- Zdá se, že dodržování této diety u postižených je cestou k vysazení medikace.

Přerušovaný půst není pro každého

Ukazuje se, že důležitý je celkový denní energetický příjem, nikoli počet jídel snědených za den.

Nejčastější varianta při dodržování **přerušovaného hladovění se využívá 16/8 a 14/10**, tzn. 16 nebo 14 hodin hladovění a 8 nebo 10 hodin, ve kterých je možné se najíst. Ne každý je však schopen v mezidobí neujídat.

- Rozhodně není vhodná pro každého a je příhodné se o takovém způsobu života poradit s odborníky.

Dieta dle celebrit

Od jakživa zejména ženy zkouší **diety dle celebrit**. Nebylo tomu jinak ani v minulém roce a vypadá to, že dieta Sirtfood, se kterou redukovala zpěvačka

Adel a dieta Mayrova, kterou dodržovala herečka Rebel Wilson, budou dále v kurzu.

- Bohužel ani v jednom z případů **nelze diety doporučit** pro jejich nevhodnou, především neplnohodnotnou, skladbu jídelníčku a také pro přísný režim.

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