

Co je v kurzu? [Krabíčková dieta](#) [Vánoční výzdoba](#) [Příběhy ze života](#) [Módní trendy](#)

Jak jíst a nepřibrat ani o Vánocích: Ptejte se on-line

Dnes [už](#)[Poslat](#) [Doporučit](#) [Diskutovat](#)

Témata :

[Vánoce](#) [cukroví](#)
[online rozhovor](#)
[zdravá strava](#) [potravinový](#)
[značení](#)Budete se o vánocích "hlídat"
v jídle? Ano, nic jiného mi nezbývá,
nechci přibrat.

(23.5%)

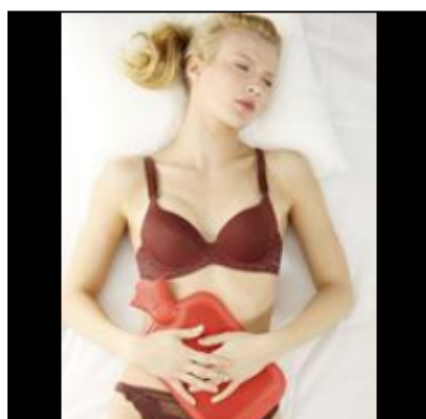
I ti, kdo jinak myslí na zdravé stravování, si kolem Vánoc popustí uzdu. A pak všichni litujeme. Nechtěli byste letošní svátky pojednat trochu jinak? Poradte se se známou odbornicí na správnou výživu, dietoložkou Karolínou Hlavatou.

Máslové cukroví, majonézový salát, mastná pečeně - nástrah svátečního stolu je mnoho. Příliš [velký přísun kalorií](#) je však jen jednou stránkou věci. Tou druhou jsou zdravotní rizika, která z určitých druhů jídle vyplývají. Téměř vždy však je možné je

- Pokusím se, ale asi to nevydržím. (21.3%)
- Ne, nepotřebuji to. (21.7%)
- Ne, vánoce si chci užít se vším všudy. (33.6%)

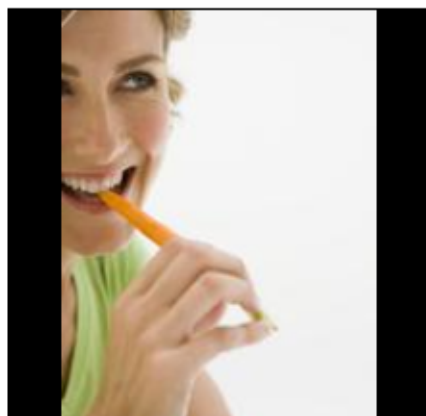
HLASOVAT

Grafika



Bude vám o Vánocích zle? Test vašeho žaludku!

Fotogalerie



7 jídel pro váš bystrý zrak

Reklamy Google

Každý pohyb se počítá

Formujte postavu při úklidu, čekání nebo sezení. Poradíme Vám jak!

Nivea.cz

nahradit zdravější variantou.

Víte, co jíte?

Existuje však spolehlivé vodítko, které nám pomůže s výběrem těch správných potravin. Je to logo **Vím, co jím** -

jediné, označuje **kvalitní potraviny podle nutriční hodnoty**.

Označené výrobky odpovídají standardům ve čtyřech hlavních kategoriích:

- trans mastné kyseliny
- nasycené mastné kyseliny
- sodík
- cukr
- v některých kategoriích je dále hodnocena energie a vláknina

Ptejte se on-line

Logo nám tak pomůže v lepší orientaci při [výběru potravin](#), a přispívá ke **snižování příjmu těch složek potravin, které souvisí s výskytem současných civilizačních onemocnění**. Ptejte se, jak si vybrat to nejlepší a zažít tak opravdu zdravé Vánoce.

Posílejte otázky **PhDr. Karolíně Hlavaté, Ph.D.** Hostem naší redakce bude ve čtvrtek 13. prosince. Odpovídat na vaše dotazy začne přibližně někdy kolem 11. hodiny. On-line rozhovor potrvá cca 60 minut. Své dotazy můžete začít posílat v předstihu už nyní.

PŘEČTĚTE SI TAKÉ: [Zjistěte, která jídla vám škodí nejvíc](#)

Jak položit otázku?

Mnoho z vás je zklamaných, když se nedočká odpovědi. Moc nás to mrzí, ale dotazů se vždycky sejde daleko víc, než na kolik naši odborníci zvládnou v časovém limitu vyhrazeném pro on-line rozhovor odpovědět. Vybírají si sami podle toho, zda dotaz lze zodpovědět v pouhých několika řádcích a zda je natolik typický, aby přinesl podstatné informace i pro ostatní čtenáře. Proto se, prosím, pomocí tlačítka **VŠECHNY POLOŽENÉ DOTAZY** dole pod článkem podívejte i na otázky ostatních čtenářů, zda v nich nenajdete odpověď také pro sebe.

[Související wiki](#)

[Lékaři radí](#)

[Vánoce](#)

[Vánoční cukroví](#)

[Vánoce 2012](#)

Náš odborník



Foto: Žena

PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Absolvovala bakalářské studium Veřejného zdravotnictví na 3. lékařské fakultě v Praze, na Masarykově univerzitě v Brně vystudovala obor Zdravotní vědy - Pedagogická specializace výživa člověka. Postgraduální studium absolvovala v oboru Fyziologie a patofyziologie člověka. Od roku 2003 pracuje jako dietolog v Endokrinologickém ústavu v Praze. Publikuje v domácích i zahraničních časopisech, aktivně se účastní kongresů, konferencí a přednáškových akcí pro odbornou i laickou veřejnost. Je odborným garantem iniciativy Vím, co jím a piju.

MOHLO BY VÁS ZAJÍMAT:

[Chcete zhubnout? Najděte si správné potraviny](#)

[Děčko neochrání, vitamíny mohou zabít](#)

[Už ji nemiluju, ale chci s ní žít. Mám jí to říct?](#)

Otázky již není možno přidávat

Zodpovězené otázky

Otázka: Zdravím. Mohla byste mi prosím říct, kolik máme v ČR různých systémů značení potravin? A k čemu to je? B.S.

AUTOR: bedřich slapak | 13. 12. 2012 12:24

“ **PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D. - dietoložka** : Dobrý den, výrobce je ze zákona povinen uvádět složení výrobku na jeho obale, přičemž na prvním místě je surovina, které je v dané potravíně nejvíce. Najdete také informace o energetické hodnotě a obsahu hlavních živin, popř. i dalších složek potravy. Význam je především pro spotřebitele - abychom věděli, co kupujeme a mohli si vybrat výrobek, který nejlépe odpovídá zásadám správné výživy nebo prostě jen našemu gustu. dalšími pomůckami jsou loga na potravinách - př. bio zebra, že produkt pochází z ekologického zemědělství, loga klasa, která má vztah ke kvalitě, logo Vím co jím, které zohledňuje složení potravin. na jednom výrobku můžete najít i více log, nevyklučují se, spíš doplňují.

Otázka: Dobrý den, mohla byste mi prosím vysvětlit, k čemu je zrovna Vámi doporučovaný systém značení potravin dobrý? Je jich tolik, že se v nich nevyznám. EvaB.

AUTOR: evik | 13. 12. 2012 12:20

“ **PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D. - dietoložka** : jak jsem již dnes psala, systém log Vím co jím je dobrý především v tom, že jako jediný hodnotí potraviny na základě jejich složení, zejména s ohledem na rizikové složky výživy (trans tuky, nasycené MK, sodík, jednoduché sacharidy, vláknina). Je to velký pomocník pro spotřebitele, protože usnadňuje výběr vhodných potravin (vidím logo a vím, že kupuju potravinu o nízkém obsahu nasyc. Mk, trans tuků. atd.).

Otázka: Dobrý den, máte nějaký tip na doplněk stravy, který by přispěl ke snížení hodnoty kyseliny močové? Dekuji

AUTOR: Jaromír | 13. 12. 2012 12:17

“ **PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D. - dietoložka** : Bohužel nevím, řešením je zde především redukce tělesné

hmotnosti. Pomocníkem by mohla být vláknina, která zasytí a pomáhá i v hubnutí.

Otázka: Co je horší, nárazové přejídání (jednou týdně), ale opravduhodně, nebo průběžné ne moc zdravé jídlo? Zdraví Bára, dík

AUTOR: Bára S. | 13. 12. 2012 12:16

“ **PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D. - dietoložka** : N, to je otázka:-) Raději jíst pokud možno stále podle určitých zásad a denně si dopřát "něco malého mimoů, než se přejíst moc. To pak může lehce vyústit v poruchu příjmu potravy (zejména bulimii).

Otázka: Poradíte mi, na čem je nejlepší smažit? Kdžy už tedy člověk smaží? Vím, že se to nemá, ale kdžy je to tak dobré! Mňam! zdravím a přeju hezké vánoce

AUTOR: pespes | 13. 12. 2012 12:14

“ **PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D. - dietoložka** : Dobrý den, na smažení jsou vhodné tuky, které jsou tepelně stabilní (tj. 100% tuk, sádlo, velmi vhodný je rafinovaný olivový oelj nebo olej řepkový (pro vysoký obsah mononenasycených mastných kyselin). při smažení hlídejte teplotu, nesmažte na pánvi, kde je olej "dobřela", raději pomaleji a za nižších teplot, snížíte riziko přepalování tuků a vzniku rizikových látek.

Otázka: Dobrý den, chtěla bych se zeptat, jak nepřibrat o Vánocích, protože jsem si před 14 dny zlomila nohu a musím převážně lezet a nemam žádný pohyb. Trápí mě že nemůžu dělat žádný sport a tak se bojím že pár kil přiberu. Poradíte mi? Předem děkuji.

AUTOR: Andrea | 13. 12. 2012 12:12

“ **PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D. - dietoložka** : Dobrý den, pokuste se nepřejídat, dávejte si pokrmy na menší talířky a vše si řádně vychutnejte. Pokud vás bude honit i Tv mlsná, nakrájejete si zeleninu, mlsejte ovoce (dopřejte si nějaké exotické) a pozor na aalkohol a

sladké nápoje.

Otázka: Dobrý den, jaké (sportovní) aktivity byste třeba z vlastní zkušenosti doporučila mamince, která už je druhým rokem na mateřské a teď konečně získává trochu času sama na sebe? Ale opravdu jen trochu:) Jíst se snažím zdravě a zodpovědně, ale pohyb je pohyb....

AUTOR: Johana | 13. 12. 2012 12:10

“ **PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D. - dietoložka :** Dobrý den, vím, o čem mluvíte:-) optimální je rychlá chůze, alespoň 30, lépe 45 minut vcelku, můžete zkusit i tzv. indiánský běh a doma můžete poilovat (skvělé jsou cviky podle kalanetiky plus posilování na gymnastickém balónu). a jinak jakýkoli pohyb je dobrý, hlavně, aby vás těšil.

Otázka: Dobrý den, dají se všechna doporučení, jak se správně chovat a stravovat v období Vánoc, shrnout do nějakých tří základních rad či pouček? Děkuji Vám za odpověď.

AUTOR: Zdenka | 13. 12. 2012 12:09

“ **PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D. - dietoložka :** Jezte přiměřeně, nepřejídejte se.
Kupujte kvalitní potraviny a to v rozumné míře, abyste neměli zbytečné přebytky.
Rozumně s alkoholem.

Otázka: Dobrý den, ráda bych se prosím zeptala, jak snížit o vánocích cholesterol, který u mě má číslo 6,5. Dělán dobře, když vánoční cukroví pečou ze špaldové mouky, třtinového cukru a polevu (v malém množství dělám z čokolády 50% obsah kaka). Stačí to na snížení cholesterolu? A co bramb. salát? Děkuji za odpověď

AUTOR: Evelyn | 13. 12. 2012 12:08

“ **PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D. - dietoložka :** Dobrý den, pro snížení cholesterolu je vhodné omezit příjem potravin na cholesterol bohatých (uzeniny, tučné maso, máslo, plnotučné a asmetanové mléčné výrobky), upřednostňovat rostlinné tuky a oleje, navýšit příjem

vlákniny (pomáhá snižovat hladinu cholesterolu) a pokusit se zhubnout (tím se zvýší i počet receptorů pro cholesterol a jeho hladina bude klesat).

Otázka: Dobrý den, jaký je váš názor na pečivo - ze zkušenosti přátel plyne, že ti, kteří pečivo (jakekoli) vyradili z jídelníčku, tak (kýženě) zhubli. Jinými slovy, bílé pečivo NE, celozrnné ANO? A není náhodou celozrnné pečivo sice "zdravější", ale kalorickéjší? Děkuji za odpověď

AUTOR: Marika | 13. 12. 2012 12:04

“ **PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D. - dietoložka** : Máte pravdu, celozrnné pečivo má dokonce vyšší energetickou hodnotu než bílé, zato má ale i vlákninu, vitamíny a minerální látky. Jinak paltí, že při redukční dietě je vhodné pečivo a přílohy omezit (na cca 3-4 porce/den, kdy porce je 1 ks pečiva, krajíc chleba, do 100 g příloha, nikoli však úplně vynechávat (hrozí jo-jo efekt po skončení redukční diety).

Otázka: Dobrý den, existuje souvislost, kauzalita mezi cukrovkou a komerčně nabízeným lisovaným olejem? Je pro cukrovku výhodnější obyčejné sádlo, či běžný lisovaný olej? Mnozí lidé hovoří o zlepšení cukrovky po vysazení oleje v kuchyni výměnou za sádlo!!

Děkuji Vám velmi pěkně,
jaknapravdu.infoblog.cz

AUTOR: jaknapravdu.infoblog.cz | 13. 12. 2012 12:01

“ **PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D. - dietoložka** : Dobrý den, pro léčbu cukrovky 2. typu je stěžejní redukce hmotnosti a pohyb. V jídelníčku je lépe přidat rostlinné tuky a oleje, živočišné (sádlo, máslo) nemají tak dobré složení a navíc jsou i zdrojem cholesterolu, který bývá při cukrovce zvýšený. Nicméně platí, že je potřeba s tukem šetřit obecně (rostlinný tuk i živočišný mají stejnou energetickou hodnotu!). Velmi vhodné jsou ale tučné ryby, které mají vysoký obsah n-3 mastných kyselin,

které mohou pomoci v léčbě cukrovky.

Otázka: Dobrý den, jaký je váš názor na snídaně - ano, či ne? Vydatná, lehká? Müsli, vajíčka? Pro člověka, který pracuje v kanceláři od osmi hodin ráno...

Předem děkuji za doporučení!

AUTOR: Lukáš | 13. 12. 2012 11:59

“ **PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D. - dietoložka** : Určitě snídat a to pestře. Vy jako muž máte mít snídani o energetické hodnotě cca 2200 kJ, což zaplníte 100 g tvrdého sýra nebo šunky, k tomu 2 ks pečiva a k tomu zelenina nebo ovoce. Jindy si dopřejte třeba 2 vejce a k tomu pečivo nebo chléb, jindy 200-250 g polotučného bílého jogurtu, cca 80 g müsli (lépe nepřislazovaného) a ovoce nebo sklenku džusu. Dbejte na to, aby snídaně měla dost bílkovin, budete se celkově cítit lépe.

Otázka: Dobrý den, je pravdou, že pokud nejím žádné živočišné bílkoviny, potažmo ani výrobky, které tuto složku obsahují, nemusím se bát vysoké hladiny "zlého" cholesterolu? Děkuji!

AUTOR: Lucka | 13. 12. 2012 11:57

“ **PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D. - dietoložka** : Dobrý den, není to tak jednoznačné, protože zas nebudete mít vyvážený jídelníček. Tělo moc potřebuje kvalitní bílkoviny z libového masa, mléčných výrobků, vajec, ryb, stejně tak jako vápník, vitamin B12, jód, železo, kdy právě živočišné produkty jsou na tyto látky bohaté.

Otázka: Hezké Vánoce! prosím, mohla byste mi poradit, podle jakých kritérií tedy vybírat potraviny nejen ve svátky, ale v průběhu roku? Zelenina a celozrnné výrobky přece nejsou jedinou položkou jídelníčku. co tedy dál kromě nich? Hlavně se mi jedná o maso a masné výrobky. děkuji za odpověď!

AUTOR: Filip | 13. 12. 2012 11:55

“ **PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D. - dietoložka** : Dobrý den, maso můžete jakékoli, ale vždy by mělo být libové a a

alespoň 2 x v týdnu byste měla zařadit ryby (lépe mořské). Jinak uzeniny nejsou z hlediska výživy nic moc, vhodná je ale šunka s vysokým obsahem masa (nad 90 %) a nízkým obsahem sodíku (zde pomůže logo VCJ). Tvrdé salámy a paštiky kupujte jen výjimečně, spíš jako doplněk a "pro chut". v praxi to znamená, že pokud si dáte chléb s tvarohovou pomazánkou a navrch plátek vysočin, nic se nestane. Ovšem chléb namazaný tukema k tomu 100 dkg uzeniny - no to je dost:-)

Jinak je důležité kupovat zejména polotučné mléčné výrobky a méně tučné sýry, s ovocem umírněně, lépe jíst v kombinaci s bílkovinou (př. 100 g hroznového vína a 50 g tvrdého sýra, 2 mandarinky a jogurt - lépe se zasytíte a získáte i potřebné bílkoviny.

Otázka: Dobry den,

po konzumaci sladkych (cukr) a mlecnych vyrobku se mi tvori v krku velice neprijemne cepy a jsem zahlenena. Rada bych se proto takovych potravin vzdala. Navic jsem na sladkem primo zavisla. Cim plnohodnotne nahradit mlecne vyrobky a jak se vzdat sladkeho? Dekuji.

AUTOR: Hrozinka | 13. 12. 2012 11:50

“ **PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D. - dietoložka** : Dobrý den, podle studií se ukázalo, že mléčné výrobky nezahleňují, pouze vytvářejí na sliznici určitý film, který může být subjektivně vnímán jako zahlenění. Mléčných výrobků se vzdávat nemusíte, pro posílení imunity však vybírejte především zakysané mléčné výrobky a bez přídavku cukrů. Pokud vám mléčné výrobky nesvědčí, jezte alespoň tvrdé sýry, mají hodně kvalitních bílkovin, stejně jako vápníku. A chutě na sladké? Často bývá příčinou nedostek bílkovin a přemíra sacharidů ve stravě obecně (př. ke snídani pouze pečivo a máslo, nebo málo mléka a miska cereálií. Správné je si dát např. kus pečiva a k tomu alespoň 80 g šunky nebo kelímek cottage sýra, k tomu zeleninu nebo kousek ovoce.

Otázka: Dobrý den, co víte o potr. doplňky jako náhražky

běžného příjmu cukru - Stevíi sladké? Je vhodná pro diabetiky?

Děkuji Vám velmi pěkně,
jknpravdu.infoblog.cz

AUTOR: jknpravdu.infoblog.cz | 13. 12. 2012 11:45

“ **PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D. - dietoložka** : Dobrý den, stévie špatná není, vhodným sladidlem je např. sukralóza (sladidlo vytvořené z běžné sacharózy, ale má změnnou strukturu, takže se nevstřebává). Jinak med je podobný běžnému cukru, zejména co se energie týká. Fruktóza (oblíbená u diabetiků) je jako sladidlo zcela nevhodná (hlavně pro diabetika), v nadbytku přispívá nejen ke vzniku obezity, ale zvyšuje i hladinu krevních tuků.

Otázka: Dobrý den, kolik gramů cukrů nanejvýš může člověk za den sníst, aniž by si přivodil do budoucna závažné zdravotní komplikace a nepřibral. A jaké přijímané cukry jsou pro tělo, obecně řečeno, méně škodlivé než ostatní? Děkuji Vám velmi pěkně.

Děkuji Vám velmi pěkně, jknpravdu.infoblog.cz

AUTOR: jknpravdu.infoblog.cz | 13. 12. 2012 11:42

“ **PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D. - dietoložka** : Dobrý den, tuky mají hradit ve váživě člověka do 30 % z celkového energetického příjmu (tomu odpovídá cca 75 g tuků). Třetinu mají pokrýt nasycené tuky, 1/3 mononenasycené (zdroj např. olivový, řepkový olej), zbytek polynenasycené mastné kyseliny (ryby, mořské plody, oleje, ořechy, semena). Co se sacharidů týká, ty mají hradit 50-55 % z celkového příjmu energie (cca 250-360 g), přičemž převahu mají tvořit komplexní sacharidy /najdeme v pečivu, přílohách, zelenině). Na jednoduché sacharidy (také označované jako cukry) zbývá velmi málo, cca 20 g (lžice cukru, ale pozor, mnohdy skrytá nejen ve sladkotech, ale i sladkých nápojích).

Otázka: Dobrý den,
můžete mi prosím doporučit denní stravovací režim - kolik "porcí" jídla denně sníst a jaké dělat intervaly? Různých metod a režimů je tolik, že v tom hrozně tápu...

AUTOR: Anežka | 13. 12. 2012 11:38

“ **PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D. - dietoložka** : Dobrý den, optimální je jíst 5 x denně, tedy 3 hlavní jídla a 2 svačiny. Interval mezi jídly je vhodný 2,5-3 hodiny. Co se skladby týká, je dobré a hlavně jednoduché se řídit potravinovou pyramidou, kde je přesně uvedeno, kolik porcí čeho denně máme sníst. Najdete např. na www.szu.cz, po zadání do vyhledávače potravinová paramida (zmíněná pyramida je vytvořena pro ČR Ministerstvem zdravotnictví, najít můžete i jinou, trochu odlišně koncipovanou, a to na www.fzv.cz)

Otázka: Dobrý den, co je podle vás ze všech oblíbených vánočních pochutin tou opravdu nejhorší? Bramborový salát? Cukroví?

AUTOR: Petra | 13. 12. 2012 11:36

“ **PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D. - dietoložka** : Dobrý den, nejhorší je, že se přejídáme a zpravidla nezůstene u tří kousků cukroví za den nebo porce salátu.

Otázka: Vidím podobný dotaz, tak už jen dodám: kdo vlastně všechny tyhle "značky" platí - rozřazování, značení atd přece není zadarmo!

AUTOR: koliekrásná | 13. 12. 2012 11:35

“ **PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D. - dietoložka** : Dobrý den, aktivita VJC vychází z mezinárodní aktivity THE CHOICES programme, který vznikl právě z popudu WHO a FAO. Aktivita VJC je nevládní, neziskovou organizací. Jinak za udělení značky si platí výrobce, protože je i v jeho zájmu, aby tuto značku obdržel. V okamžiku, kdy se zvýší povědomí lidí o prospěšnosti této značky a vhodnosti upřednostňovat takto značené potraviny, zcela

jistě přibyde i produktů. Jinak nejvíce známá je značka VCJ asi v Holandku, kde také mají nejvíce produktů s uděleným logem VCJ.

Otázka: Dobrý den, ráda bych věděla, k čemu je vaší logo dobré. Poznám z něj něco víc, než jen že se někdo rozhodl označit zrovna tuhle potravinu za zdravou? Děkuji za odpověď,
P.p.

AUTOR: p.pavel@seznam.cz | 13. 12. 2012 11:24

“ **PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D. - dietoložka** : Dobrý den, v rámci loga vím co jím se sleduje několik rizikových složek potravy (nasycené mastné kyseliny, trans tuky, přidaný cukr, obsažený sodík, podíl vlákniny a popř. i energetická hodnota). Uvedené složky stravy (až na vlákninu) jsou rizikové a je potřeba je ve výživě snižovat (základní doporučení vycházejí z WHO a FAO, které "tlačí" na to, aby potraviny tyto složky obsahovaly co nejméně a tím se zajistilo i zdraví populace. Hlavní význam loga VCJ spočívá v tom, že jednak se o těchto výživových záležitostech hovoří a zvyšuje se povědomí populace o tomto problému a pak především je usnadněn výběr vhodných potravin (nemusím tedy dlouhý čas trávit čtením etiket, ale můžu si bez obav vybrat správně - př. džus s logem říká, že produkt není přislazený a obsahuje dostatek vlákniny, u uzenin se sleduje, aby byl co nejnižší obsah nasycených tuků a co nejnižší obsah sodíku. Takže je patrné, že význam loga VCJ je značný a v podstatě je to jediná značka, která zohledňuje složení výrobku.

Otázka: Dobrý den, prosím o radu jak se ubránit když přijdu o Vánocích někam na návštěvu a tam mně pořád nutí do jídla, děkuji

AUTOR: Lenka L. | 13. 12. 2012 11:18

“ **PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D. - dietoložka** : Dobrý den, rad je několik: vždy pochválit hospodyně, nandat si na talířek svou porci cukroví nebo chlebičků a pak si již

nepřidávat, poprosit místo toho o kávu nebo čaj, oěpt pochválit:-) a popř. si nechat něco zabalit sebou domů.

Otázka: Dobrý den. Víím, že jste velkou zastánkyní mléčných výrobků. Ty vša obsahují značný podíl nasycených tuků. Podle všeho bychom se však těmto tukům měli vyhýbat. Jak si tedy počínat, když chci mléčné výrobky běžné konzumovat, ale příjem nasycených tuků držet na uzdě?

AUTOR: Lucie Bartošová | 13. 12. 2012 11:16

“ **PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D. - dietoložka :** Dobrý den, velmi dobrá otázka. Mléčný tuk obsahuje převahu nasycených mastných kyselin, nicméně jeho složení je výhodnější než složení třeba u masa. To ale nic nemění na tom, že je důležité nasycené tuky ve stravě omezovat. Ve vztahu k mléčným výrobkům to znamená vybírat si především polotučné mléčné výrobky (jogurty do 3 % tuku, polotučné mléko, méně tučné tvarohy), sýry přednostně do 30 % tuku v sušině, přírodní sýry typu cottage, lučiny a žervé raději méně tučné. Odtučněné varianty jsou také výhodné, ale pro optimální růst prospěšných bakterií, které jsou zejména v zakysaných mléčných výrobcích, je nejlepší střední tučnost a pokud možno přírodní forma bez přídavku cukru.

Otázka: Dobrý den, máte nějaký zaručený figl, co dělat nebo čím se motivovat, abych nesnědla velké množství najednou? Dlouho se totiž dokážu držet, ale pak najednou "přepnu" a sním víc, než jsem původně chtěla... což si uvědomím okamžitě s posledním soustem. Děkuji!

AUTOR: Lucie D. | 13. 12. 2012 11:11

“ **PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D. - dietoložka :** Dobrý den, prevencí přejídání je zejména pravidelný jídelní režim, tzn. snídaně, dvě svačiny, oběd a večeře. Neopomíjejte zejména snídaně a odpolední svačiny, pokud máte hlad ještě večer, dejte si buď zeleninový salát nebo mléčný výrobek, který díky obsaženým bílkovinám dobře zasytí. Také si zapisujte jídelníček

(vše, co sníte a vypijete), brzy zjistíte, proč se objevují pocity hladu. A konečně - jednorázové přejedení nic neznámá, jen je důležité se pak opět vrátit k původním stravovacím zvyklostem.