



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[O výživě](#) 16. 5. 2018 |  PhDr. Iva Málková

Mýty o redukčních dietách. Proč diety selhávají?

URL článku:

magazin/clanky/o-vyzive/Myty-o-redukcnich-dietach.-Proc-diety-selhavaji__s10010x10945.html

Na světě byly vymyšleny desítky tisíc diet, kdy jedno doporučení často popírá druhé. S pseudoradami na diety a na zdravou výživu se dnes doslova roztrhl pytel. Co článek, to jiná teorie, jak hubnout. Znamená dietní vždy také redukční? Kolikrát denně jíst? A kdy je redukce opravdu trvalá?



Největší mýtus - dieta vede k trvalé redukci hmotnosti

Již při vyslovení **slůvka dieta** naskočí většině žen pojem hubnutí. Přitom **význam** tohoto slova **je ale daleko širší**. Označují se jím odborná doporučení,

kteřá nějakým způsobem souvisí s příjmem jídla a tekutin a směřujeme jimi k určitému léčebnému cíli - jako je např. bezlepková dieta pro celiaky, dieta při onemocnění trávicího traktu apod. **U nás se však vžilo, že pojmy dieta a dietní používáme především ve smyslu redukce nadváhy.**

• **Proč nejsou diety úspěšné? Má to tři příčiny:**

- 1) **K trvalé redukci váhy vede pouze trvalá změna návyků.** Dieta je většinou jen určité provizorium, během kterého se těšíte na konec. **A se skončením diety se navracíte k původním návykům i kilogramům.** Abyste byli schopní **u nových návyků vytrvat dlouhodobě, musí vám být při nich dobře,** což pravděpodobně při striktní dietě nebude.
 - 2) **Řešíte jen jídelníček.** Často **bývá důležitější než to, co jíte, proč jíte a jak jíte.** Pouhé doporučení třebaš nutričně výhodného jídelníčku pro hubnutí vám nezabrání jíst ze stresu, k umocnění pohody nebo nadměrně hodovat při oslavách.
 - 3) **Obtížná orientace v dietologické alchymii.** Pokud vás vede nutriční terapeut nebo jiný odborník k úpravě jídelníčku rozumným způsobem, je to v pořádku. Většinou však hubnete díky laicky šířeným dietám, kde jeden směr popírá druhý. **Základem při hubnutí je psychická pohoda.**
- **Cenná rada: Pokud chcete trvale zhubnout - nedržte při hubnutí diety, ale malými krůčky zdokonalujte svůj jídelníček tak, aby vám chutnal a byl nutričně výhodnější.**

Mýtus light potravin a superpotravin

Při hubnutí je třeba snížit příjem energie. Je dobré si uvědomit, že když sníme jednu mrkev, přijmeme cca 10x méně energie než třeba když zkonzumujeme hrozen vína. Na druhou stranu **lidé pokládají za dietní potraviny často i potraviny víceneergetické.**

- **Slovo dietní, light, bez cukru, BIO nebo označení jako superpotravina** pro ně znamená, že mohou jíst potravinu nebo jídlo ve velkém množství bez rizika nabrání na váze.

A tak jedí v dobré víře bez omezení místo čokolády sušené ovoce nebo oříšky, místo klasické buchtý celozrnnou, místo běžného salámu BIO salám, místo koláče k snídani přeslazené müsli, místo cukru používají různá sladidla (agávový sirup, kokosový cukr, třtinový cukr apod.), kdy základem jsou stále jen cukry stejně jako v obyčejném bílém cukru. Cestou do práce si dají

půllitrové smoothie, kde si mohou jednoduše vyčerpávat celodenní dávku cukru a po obědě raw dezert, který je energeticky mnohdy vydatnější než klasický zákusek.

- **Cenná rada:** Pokud chcete hubnout, je třeba více energie vydávat než přijímat. **Hlídejte si tedy množství přijaté a vydané energie.** Nenechte se zlákat líbivými slogany na obalech a sledujte složení a nutriční hodnoty potravin.

Mýtus výživových směrů

V dnešní době doporučování nejrůznějších dietních stylů se vhodnými zdravými potravinami nazývají často ty, které jsou výhodné pro daný dietní režim (nejen redukční).

A tak se třeba doporučuje pro hubnutí bezlepková dieta, přitom bezlepkový koláč není o nic lepší než ten klasický a bezlepková sušenka na tom může být složením hůře než klasická. Smetana bez laktózy je stále stejně tučná jako ta s laktózou a pokud nemáte laktózovou intoleranci, tak pro vás nemá žádný smysl. Veganské náhražky sýra jsou na tom většinou z nutričního hlediska nesrovnatelně hůře (základem bývá škrob a nevhodný tuk) než klasický sýr, podobně na tom jsou některé rostlinné nápoje (zejména ty v prášku), které se používají jako náhražky klasického mléka.

Zároveň si mnohé výživové směry a diety protirečí - třeba v paleodietě jsou zatraceny luštěniny, zatímco v makrobiotice jsou na výsluní. Významně je v paleodietě zastoupeno maso, kdežto v jiné dietě je striktně vylučováno. **Dříve byly pro hubnutí často preferovány sacharidy a hanobeny tuky, dnes je tomu spíše naopak. Jak se v tom tedy má běžný člověk vyznat?**

- **Cenná rada: Pokuste se dodržovat doporučné množství přijaté energie a tomu náležející daný poměr živin** - tedy bílkovin, tuků a sacharidů (nezapomínejte i na druh tuků a sacharidů a zastoupení vlákniny a všech potřebných nutrientů). **Je už na vás, čím si celodenní talíř zaplníte tak, aby splňoval daná doporučení** (samozřejmě dbejte na kvalitu potravin). **Berte v úvahu vždy celkový jídelníček** - jedna potravina v malém množství nic nezkaží ani nic nenapraví. **K sestavení optimálního jídelníčku můžete využít i některý z internetových programů.**

Mýtus frekvence jídla

Někteří poradci nabádají klienty k tomu, aby **jedli každé dvě hodiny**, kdy pak často **hubnoucí ztrácí pojem snídane, oběd a večeře** a uzobávají celý den. **Jiní tvrdí, že stačí jíst 2x denně**, že se nesmí jíst po 17 hodině, že k hubnutí vedou hladovky apod.

- **Cenná rada:** Mnohem **důležitější** než časy jídla **je kvalita a celkové množství přijatých kalorií**. **Důležité je abyste neměli při hubnutí nikdy hlad.** Pokud máte vyvážený jídelníček a nedochází tedy k výkyvům glykémie, **stačí jíst 3x denně**, pokud vám vyhovuje jíst 5x denně, dělejte to tak. **Tělo má rádo rovnováhu** a tak ho netrapte velkými výkyvy. Nevystavujte ho tedy různým očištným kúram, hladovkám a pod.

Co říci na závěr?



Lepší cestou než sledování rad pochybných "guru" a podléhání mýtům **je samostatné** (nebo pod vedením opravdového odborníka) **sestavení si energeticky přiměřeného a trvale udržitelného jídelníčku**. **Bude** nejen nutričně

vyvážený, ale bude vám **i chutnat**. Jedině rozmanitostí výběru potravin zajistíte přísun všech, pro vaše tělo, důležitých živin a uspokojíte i duši.



Tento článek vznikl za finanční podpory dotačního programu MZ „Národní program zdraví – projekty podpory zdraví“ pro rok 2018, číslo projektu 10975, projekt Aktivně a zdravě.