**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, která 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 třebas 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 buchty 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 vyčerpat celodenní dávku cukru a po oběde 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 protiřečí** - třeba v paleoditě 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 nezkazí 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 snídaně, 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 očistným kúrám, 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.

MINISTERSTVO
ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

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.

---

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz