magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 29. 4. 2019 | Ing. Hana Pávková Málková

Nabídka je opravdu široká. Jak si vybrat nejlepší dietu?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Nabidka-je-opravdu-siroka.-Jak-si-vybrat-nejlepsi-dietu__s10010x19240.html

Chcete se pustit do hubnutí a nevíte, kterou dietu si vybrat? Žijeme v době, která přináší trendy – ve všem. Pole hubnutí a zdravé výživy není výjimkou. Na internetu a v časopisech se to jen hemží všemi možnými dietami, výživovými směry a radami, jak zaručeně zhubnout.

Nabídka je opravdu široká

- ketogenní diety, low carb, paleodieta, raw strava, bezlepková dieta, veganství, přerušované hladovění nebo dokonce půsty… Jak se v tom

vyznat?

Na každém směru či dietě určitě najdeme pozitiva. V první řadě je to fakt, že se vůbec **zamyslíme nad svým jídelníčkem**. Často se stává, že díky dietě zařadíme nové potraviny, omezíme některé z méně vhodných potravin a efekt v podobě snížení hmotnosti se dříve či později dostaví.

Z dlouhodobého hlediska ale striktní dodržování některých omezujících diet může vést i k určitým rizikům. Čím více druhů potravin vyloučíme a **čím jednostrannější je jídelníček**, tím je větší riziko, že nám můžou v jídelníčku **nějaké živiny chybět a jiné naopak přebývat**.

Jednotlivými dietami se ale můžeme inspirovat a **z každé si odnést jen to nejlepší**. Pojďme si shrnout, jaké jsou hlavní výhody, nevýhody a rizika nejčastějších diet a směrů.

Paleo dieta

Výhody: velké množství zeleniny, konzumace ryb, ořechů, **preference základních potravin** a omezování vysoce průmyslově zpracovaných potravin a polotovarů

Nevýhody: vylučování mléčných výrobků, luštěnin, celozrnných obilovin, některých rostlinných olejů, hrozí nadbytek masa (a s tím spojený **nadbytek živočišných bílkovin a nasycených mastných kyselin**)

Z paleo diety si vezměte ponaučení, že budete dávat přednost přirozeným potravinám před těmi vysoce průmyslově zpracovanými a budete mít v jídelníčku **dostatek zeleniny**.

Ketogenní diety, nízkosacharidové diety

Oba druhy diet jsou založené na **omezování příjmu sacharidů**, liší se v tom, jaký denní příjem sacharidů je povolen.

Výhody: omezení sladkostí, slazených nápojů, výrobků z bílé mouky,

fastfoodových pokrmů apod.

Nevýhody: vylučování celozrnných obilovin, luštěnin, ovoce, při ketogenních dietách i některých druhů zeleniny, hrozí **nadbytek tuku a živočišných bílkovin**

Z ketogenních a nízkosacharidových diet si odneste poučku, že je vhodné omezovat příjem cukrů a potravin vyrobených z bílé mouky.

Bezlepková dieta

Výhody: omezování bílého pečiva a výrobků, jejichž základem je **bílá mouka** (sušenky, knedlíky, sladké pečivo apod.)

Nevýhody: omezování kvalitního celozrnného pečiva a celozrnných obilovin (žito, ječmen, oves), zbytečná finanční náročnost

Pokud netrpíte celiakií či alergií, **je zbytečné lepek ze stravy vylučovat**, inspirujte se ale tím, že snížíte konzumaci bílého pečiva, sladkého pečiva, sušenek a dalších výrobků z bílé mouky a nahradíte je potravinami nutričně hodnotnějšími.

Vegetariánství/veganství

Vegetariánství a veganství má samozřejmě i jiné rozměry (ekologické, filosofické), my se ale zaměříme jen na **hledisko nutriční**.

Výhody: velké množství zeleniny, ovoce, luštěnin, ořechů, vyloučení uzenin a tučných masných výrobků

Nevýhody: vylučování zdrojů plnohodnotných bílkovin (u veganství kromě masa i mléčných výrobků a vajec), nižší obsah a horší vstřebatelnost některých látek (např. vápník, železo), **nedostatek vit. B12** (zejména u veganství)

Masem určitě není vhodné se přecpávat, a proto se inspirujte **recepty na bezmasá jídla** a čas od času je do jídelníčku zařazujte, i když se řadíte mezi

„masožravce“.

Raw strava

Výhody: velké množství zeleniny, ovoce, zařazování ořechů, luštěnin (naklíčených), **preference základních potravin**

Nevýhody: vylučování zdrojů plnohodnotných bílkovin (maso, vejce, mléko), vylučování ryb, **riziko mikrobiální kontaminace**, hrozí nedostatek plnohodnotných bílkovin, některých vitaminů a minerálních látek

- Raw stravou se můžete inspirovat v tom, že budete mít v jídelníčku pestré zastoupení zeleniny, ovoce, ořechů a naklíčených luštěnin.

Radou na závěr může být to, ať si každý z dané diety či výživového směru vezme jen to nejlepší, co bude vyhovovat právě jemu. Raději se ale **vyvarujte striktních diet**, kterými byste si mohli při nedostatečných znalostech spíše **uškodit**.

A jaká dieta je tedy nejlepší na hubnutí?

- Žádná. Mnohem lépe nežli striktní diety funguje **postupná a především trvalá změna návyků**.

Při hubnutí je tou hlavní podstatou dosáhnout **kalorického deficitu** (samozřejmě bychom se neměli upínat jen na kalorie, ale dbát na kvalitu a celkovou vyváženost jídelníčku). A cest, jak toho dosáhnout, je opravdu plno, každý si tedy **najděte tu vlastní cestu**, která vám bude příjemná, díky tomu bude i trvale udržitelná a povede k dosažení vašeho cíle.

MINISTERSTVO
ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Materiál vznikl za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.

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