magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 25. 5. 2020 | Mgr. Lucie Kašparová, Dis

Zázračné diety fungují, ale ne dlouhodobě

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Zazracne-diety-funguji,-ale-ne-dlouhodobe__s10010x19672.html

Jaro je období, ve kterém tíhneme k redukčním dietám. O zázračné diety slibující rychlé výsledky není nouze. Pokud fungují na bázi kalorických zákazů - výsledky se většinou dostaví brzy. Z dlouhodobého pohledu jsou ale neudržitelné. Lepší je si občas něco dovolit a postupně do života zavádět zdravé změny.

Dlouhodobá neudržitelnost

Zásadním problémem všech zázračných diet slibujících snadno a rychle shozené kilogramy je jejich **dlouhodobá neudržitelnost**. Ať už se jedná o

dietu založenou na konzumaci koktejlů namísto běžné stravy, nebo o dietu zakazující konzumaci jedné či více skupin potravin, na které jste běžně ve svém jídelníčku zvyklí, nelze takový způsob stravování dlouhodobě dodržovat.

- Bezlepková dieta, bezlaktózová dieta, lowcarb dieta nebo přerušované hladovění, ... všechny tyto diety fungují na stejném principu, a to na **principu kalorické restrikce**.

Jestliže vynecháme z jídelníčku pečivo a obilniny obsahující lepek a ničím je nenahradíme, logicky dosáhneme nižšího příjmu energie. Stejně tak to funguje u vyřazení mléčných výrobků. U přerušovaného hladovění, kde je kalorické restrikce dosaženo pro změnu omezení celkového objemu jídla.

Úskalí těchto diet je jednotvárnost, a tím pádem jeho dlouhodobá neudržitelnost.

"Jídelníček po vyřazení veškerého pečiva, mléčných výrobků apod. se stává dosti chudým a nám dříve či později dochází inspirace, co jíst, a tak nejen že si zadeláváme na zdravotními problémy plynoucí z eliminace určité skupiny či skupin potravin, **ale dříve nebo později rezignujeme** na takovýto způsob stravování. A tím spíše se vracíme k předešlým stereotypům. Mnohdy však kalorický příjem navýšíme více než je potřeba a následkem je jojo efekt," vysvětluje nutriční terapeutka Lucie Kašparová

Striktní zákazy nefungují

- **Motivace k hubnutí** je základním předpokladem k úspěchu.

Záleží samozřejmě na míře motivace. Někteří jedinci by mohli na tomto místě argumentovat, že zaplacení přemrštěné částky (kterými se zázračné diety vyznačují) za hubnoucí koktejly či krabičkové diety je adekvátní motivací dosáhnout kýženého cíle. Ano, pokud dané finance do diety investujeme, nechceme o ně přijít, a tím spíše si pravděpodobně budeme hlídat, abychom dodržovali daná pravidla.

Na druhou stranu **striktní zákazy a extrémní řešení často onen kýžený efekt nemají** a spíše nás odradí. Pokud je dieta založená na komplikovaných

receptech zahrnujících ingredience, které nám nechutnají, dá se očekávat, že dříve nebo později to „zabalíme“.

Podobně odrazující efekt mohou mít různé striktní zákazy například alkoholu, cukrovinek, jakéhokoliv ovoce, příloh, apod. Pokud **jste zvyklí denně si dopřát** něco sladkého ke kávě nebo si jednou týdně dopřát skleničku vína k večeři a najednou podle pravidel nové diety nesmíte vůbec nic z těchto pochutin, je jasné, že pro vás bude komplikované dodržet úplnou abstinenci ať už od sladkého nebo alkoholu.

Pravidlo 80-20

Líp než striktní zákazy funguje **pravidlo 80 a 20**, kdy 80 % času dodržujeme pravidla redukčního režimu a 20 % nám zbývá na hřešení v podobě zákusku, skleničky alkoholu nebo burgeru s hranolkama. V takovém případě si podobné

pochoutky můžeme dopřát bez toho, aniž bychom ohrozili naši **snahu o redukci hmotnosti** a bez výčitek svědomí.

Klíčem k úspěchu jsou postupné a trvalé změny

Jestliže chcete udělat něco pro svoje zdraví nebo chcete jen zhubnout 5 kilogramů, ale zároveň si chcete tento úbytek udržet, **zapomeňte na slovo „dieta“**. Toto slovo evokuje dočasný stav, který musí člověk nějakou dobu „přetrpět“ a až potom se může vrátit ke svým zajetým stereotypům. To je ovšem chybné uvažování.

- Stačí se držet jednoduchých pravidel, která pomohou přenastavit stravovací návyky a dosáhnout kýženého cíle redukce hmotnosti.
- Pestrá strava zahrnující **veškeré nezbytné skupiny potravin**, dostatek zeleniny a ovoce, eliminace vysokokalorických potravin a především pravidelná pohybová aktivita je klíčem k úspěchu.

Je potřeba si uvědomit, že jednorázovými dietami samozřejmě můžeme a často i dosáhneme vyšších a rychlejších hmotnostních úbytků, protože jsou založeny na kalorickém deficitu, kdy vyřazením určité skupiny potravin a jejím nenahrazením ušetříme potřebné kalorie. Riziko takových diet ovšem tkví v

jejich dlouhodobé neudržitelnosti a po zanechání takové diety se dostavuje nechtěný jojo efekt, kdy zhubnuté kilogramy nabíráme stejně rychle nahoru.

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