O výživě 6. 12. 2021 | Mgr. et Mgr. Jitka Laštovičková

Dietní chyba se snadno stane každému. Jak ji zvládnout?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Dietni-chyba-se-snadno-stane-kazdemu.-Jak-ji-zvladnout__s10010x20133.html

Porušení diety u většiny lidí vyvolá výčitky. Ale jedno přejedení nic neznamená. Nemusí to být žádný problém! Jak zvládnout černé svědomí a těžkou hlavu či žaludek? Nutriční terapeutka radí, jak se k tomu zdravě a sebevědomě postavit.

Pokud jste hladoví - hodně riskujete

- Připravte se a **nechoďte na oslavu či večírek zcela hladoví** – tím snižujete risk, že se bez rozmyslu na jídlo vrhnete a budete mít tendenci

se přejíst.

- Nakládejte si porce s rozmyslem, jezte pomalu, vychutnávejte a snažte se nezapomenout i na určitou vyváženost – nezapomínejte si na talíř **přidat zdroj kvalitních bílkovin i zeleninu**.
- Když dojíte, než si automaticky přidáte, chvilku počkejte a jen vnímejte pocity svého těla.

Možná zjistíte, že už jste docela sytí. A chcete-li nějakou dobrotu jen ochutnat? Zkuste se s někým rozdělit nebo se jen prostě **nenuťte dojídat**. Na oslavu v kruhu rodiny či přátel můžete donést i něco, co sami připravíte a co dobře zapadá do nastavení vaší stravy. Třeba ostatní díky vám objeví něco zcela **nového, zdravého i chutného**.

Sklenice vody - pomocník s alkoholem

Na večírcích či oslavách málokdo pije vodu. Snažte se ale **nezapomenout na svůj pitný režim** ani na nich.

- Alkohol nikdy nepijte na hladový žaludek a nezapomeňte, že je bohatý na energii.
- Dejte si vinný střik nebo drinky prokládejte upitím sklenice vody – pomůže vám to předcházet dehydrataci.

A pokud jste to úplně nezvládli a hojněji si dopřávali alkohol, druhý den si to pohlídejte více, vhodná může být středně mineralizovaná voda.

Dejte si bylinky a hýbejte se

Nepodařilo se a přejedli jste se?

Uvařte si bylinkový čaj z fenyklu, heřmánku či máty nebo odvar z kmínu. Mátě se vyhněte, trápí-li vás pálení žáhy.

Upíjejte pomalu čaj a **dopřejte svému trávicímu traktu nejprve oddech** a následně jezte lehčeji. Když hned po dosažení úlevy žaludek opět zatížíte těžšími jídly, potíže se opět vrátí.

Přestože se vám spíše s plným břichem chce spát, překonejte se a vyražte na procházku. Pohyb pomůže, aby vám **dříve vytrávilo a ulevilo od přejedení**.

Po večírku si také cíleně náplanujte sportovní hodinku či dvě nějaké lehčí aktivity. Běžte si zaběhat, zacvičte si jógu nebo pilates nebo vyražte na kruhový trénink. **Pohyb vám pomůže vrátit se k pravidelnému stravování.** Navíc vydáte energii a vyplavíte endorfiny, které vám pomohou cítit se lépe.

Jedno výjimečné přejedení nic neznamená

Problém by ovšem byl, pokud byste se přejídali pravidelně. Ani když se přejíte, nesnažte se to následně vykompenzovat hladověním. Je v pořádku, když po přejedení trochu odlehčíte – **zařadíte lehčeji stravitelná jídla** s převahou zeleniny.

- Připravte si třeba **netučný masový vývar se zeleninou**, zeleninovou polévku nebo zeleninový salát s trochou sýra a celozrnných těstovin, případně grilovanou zeleninu s pečným libovým masem.

Hlad dost často vede k tomu, že se člověk následně znovu přejí nebo se vrhne na ne úplně vhodná jídla. Snažte se také jíst pestře, zařazovat různé typy surovin i jídel. A dopřejte si různé chuti. Využívejte pro dochucení bylinky a

vhodná koření bez přidané soli – ať vás jídelníček nenudí.

Bez bílkovin budete mít hlad

K přejedení vás může dovést i to, když je váš energetický příjem příliš nízký, máte příliš dlouhé pauzy mezi denními jídly nebo nezařazujete dostatek bílkovin. Na ty určitě nezapomínejte – **pomáhají zasytit** a měly by být zastoupeny v každém hlavním jídle i ve větších svačinách.

- Vejce, tofu nebo tempeh, kysaný polotučný mléčný výrobek, libové maso nebo ryba, luštěniny – **variant je mnoho**, tak je neváhejte využívat.

A přepadne-li chuť na něco méně vhodného (smaženého, sladkost, aj.), dopřejte si to, ale raději v malé porci. Je to lepší než si to zcela odepřít a trápit se neustálým toužením.

Nevzdávejte se a hledejte příčinu!

Často vnímají lidé první větší porušení redukční diety jako velké selhání, část z nich dokonce úplně ztrácí motivaci v dietě pokračovat - mají pocit, že nemá smysl se snažit dál. Tak tomu ale rozhodně není!

U redukční diety nejde o žádnou krátkodobou snahu – všichni víme, že **ztráta 5 kg během pár dní rozhodně není ztrátou tuku**.

Hubnutí je obvykle postupná déletrvající cesta k naší normální váze a nalezení vyváženého stravovacího režimu, který budeme schopni dlouhodobě dodržovat.

Kruh výčitek je běžný - co s ním?

Neplánované porušení diety u řady lidí vyvolá i výčitky, negativní pocity. Těm se dost často snažíme uniknout a můžeme mít tendenci je zahánět opět jídlem,

zejména sladkostmi, slanými pochutinami nebo smaženými pokrmy. A po takovém **dalším porušení přichází znovu výčitky** a ocitáme se v bludném kruhu.

- Když už tedy dietu porušíte, zkuste se vyvarovat výčitek a spíše zapřemýšlejte co vás vlastně k porušení přivedlo. Byl to stres? Nepříjemné pocity, které je potřeba zahnat? Nuda?

Když poznáte příčinu, můžete příště zkusit zareagovat jinak. Dostaví-li se nuda, zkusit zařadit nějakou aktivitu. Nebo napětí můžete uvolnit i jinak – někomu pomáhá tanec, další dupe a křičí, jiný zkouší meditovat. Zjistěte, co nejlépe vyhovuje právě vám.

akohol bílkoviny bylinky dieta dietní chyba dietní jídelníček energie jak se zbavit zlozvyků jemně sycená minerálka pitný režim voda změním si život

---

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