



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 31. 3. 2014 | MUDr. Václava Kunová

Krabičkové diety - podle čeho vybírat?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Krabickove-diety---podle-ceho-vybirat_s10010x8255.html

V České republice existují desítky firem dodávající krabičkovou dietu, což znamená, že se tímto způsobem stravují tisíce lidí. Každá z firem se pyšní slogany typu: "vyvážená strava", "jídelníčky připravuje výživový poradce", "perfektně vyvážený jídelníček sestavený výživovým specialistou", takže v klientovi vyvolává představu, že se může naprosto odevzdat do jejich péče. Mnoho lidí tak činí nikoli na dobu týdnů, ale spíše měsíců. Jak je to doopravdy s kvalitou produktů těchto firem? Podle čeho se má zákazník orientovat v situaci neexistence legislativního vymezení krabičkového způsobu stravování?



Odborná veřejnost považuje **snížování nadváhy pomocí krabičkových diet za mnohem vhodnější než aplikaci dříve módních diet** (koktejlové diety, dělená strava, extrémně nízkosacharidové diety typu Atkinsovy diety apod.), u nichž hrozilo riziko deficitu mnoha základních živin. Co to ale ta krabičková dieta vlastně je?

Krabičková dieta - pojem

Jedná se o čerstvě připravovanou stravu dodávanou klientům většinou za účelem redukce váhy. **Strava by měla pokrývat veškeré nutriční potřeby, není počítáno s tím, že by si klient cokoli dále dokupoval** (ani žádné doplňky stravy). Strava je rozvážena klientům většinou denně (někdy obden nebo 2 x týdně). Strava je dodávána v krabičkách s odtrhací fólií, některá jídla jsou určena ke konzumaci za studena, jiná jsou určena k ohřevu.

Přínosy krabičkových diet

Jestliže je dieta sestavena skutečným odborníkem, může **významně zlepšit nutriční stav člověka** a to i v průběhu redukčního procesu. Může mít i **velmi vhodný edukativní vliv**, protože klient pochopí důležitost častého příjmu stravy pro dobře fungující metabolismus a zbaví se návalů chutí na nevhodné potraviny s vysokou energetickou hodnotou. Pochopí, že jeho dosavadní pokusy o zhubnutí, často hraničící s hladověním, k úspěchu vést nemohly. Je velmi vhodné, pokud je personál firem provozující krabičkové diety schopen klienta v tomto smyslu vést a dát mu **doporučení v průběhu i po skončení doby odebrání krabiček tak, aby si pak byl schopen stravu podobným způsobem připravovat dále sám**. Pokud je toto zajištěno, je riziko jo-jo efektu významně nižší než u ostatních metod hubnutí.

Úskalí krabičkových diet

Kromě **nedostatečného odborného zázemí** v některých firmách, je stejně jako v současném potravinářství velkým problémem **tlak na cenu**. Vzhledem k silné konkurenci se řada firem snaží snížit cenu vstupních surovin, což se samozřejmě na nutriční hodnotě negativně projeví. Šetření na surovinách se často projevuje zejména na malém množství zeleniny, nedostatečném množství bílkovin a nízkém množství vápníku v jídelníčku. To může při

dlouhodobém užívání vést k **výživovým deficitům** (riziko vzniku chudokrevnosti, řídnutí kostní hmoty). Některé pokrmy bývají chuťově neatraktivní, občas se v jídelníčku vyskytují i levné kupované výrobky bez jakékoli hodnoty přidané dodavatelem krabičkové diety.

Podle čeho byste si měli krabičkovou dietu vybírat?

Vzhledem ke značné konkurenci můžete a měli byste si vybírat opravdu pečlivě. Cena stravy by neměla být jediným kritériem. Podle předběžných výsledků šetření odborníků **není vždy nízká cena krabičkové diety spojena s nejnižší kvalitou (ale riziko je vyšší)**, mnoho špatně sestavených diet existuje i mezi středně drahými firmami. Potřebujete-li zhubnout větší množství kilogramů a **plánujete-li odebírat krabičkovou dietu déle než 1 měsíc, zvažujte ještě pečlivěji.**

1. Webové stránky

První vizitku o dané firmě vám dají webové stránky. Čím více informací a čím přehlednější, tím lépe. Pokud nenajdete na webu odpovědi na své otázky, je dobré do firmy zavolat a zjistit:

2. Správný energetický příjem a existence více energetických řad

Zjistěte, zda vám budou schopni doporučit **správný energetický příjem**. V ideálním případě by vám měli nabídnout **osobní konzultaci s dietologem**, případně doporučit a zajistit měření tělesné skladby přístrojem In Body nebo Bodystatem. Pokud nechají vše jen na vás, měli byste být ostražití. Samozřejmě by mělo být poskytování stravy o jiné energetické hodnotě pro muže a jiné pro ženy. **Čím více možností (například pro sportující, pro udržování zdravé váhy), tím lépe.**

3. Informace předem

Budete znát dopředu jídelníček nebo je k dispozici na stránkách jen nicneříkající jídelníček ukázkový? Budete znát složení jednotlivých jídel? (Například: máte-li alergii na ryby, dozvíte se, že pomazánka obsahuje konzervované ryby? Budete to vědět předem nebo to bude překvapení až v den dodávky a vy budete muset řešit náhradu za nevyhovující jídlo?) **Umožní vám zvolit si náhradní potravinu nebo náhradní jídelníček na den, v němž je potravina, kterou nesmíte nebo nechcete jíst?**

4. Výživové informace a odborné zázemí

Budete vědět nutriční hodnoty každého jídla? Nejen energii, ale i obsah bílkovin, tuků a sacharidů? **Tato informace není ze zákona povinná, ale pro hubnoucího je užitečná.** Navíc je pro vás signálem toho, že daná firma si s klienty dává více práce. Je garancí aspoň jistého odborného zázemí. Dozvíte se, **kdo sestavuje jídelníčky?** Je to člověk, který má skutečné vzdělání v oblasti výživy, nikoli jen nějaký rychlokurz? V tomto kontextu je také dobré zjistit, **kolik mají celkem k dispozici jídelníčků**, to znamená po jaké době se budou jídla opakovat?

5. Flexibilita, úroveň a hygiena rozvozu

Jak se jídlo rozváží? Má firma k dispozici chladicí auta nebo termoboxy nebo termotašky nebo nic z toho? Pokud nic, dojde během převozu k přerušení chladícího řetězce a jídlo nemusí být mikrobiologicky zcela v pořádku.

6. Chuť jídla

Chuťové preference jsou velmi individuální. Nejlepším řešením je objednat si nejdříve jeden zkušební den. Nabízí firma tuto možnost nebo nikoli?

V dalším díle se zaměříme na nejčastější nedostatky krabičkových diet.

Autor textu: [MUDr. Václava Kunová](#)

Copyright © 2023

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