magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 20. 1. 2016 | MUDr. Václava Kunová

Krabičková dieta - na co si dát pozor?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Krabickova-dieta---na-co-si-dat-pozor__s10010x8270.html

Nejčastěji zjišťované nedostatky aneb na co si dát pozor u krabičkových diet? S MUDr. Václavou Kunovou jsme se podívali na největší chyby, kterých je třeba se u krabičkových diet vyvarovat.

Krabičkové diety jsou dobrým způsobem, jak shodit nějaké to kilo. Firem, které nabízí lidem své služby, je celá řada a proto je důležité vybírat pečlivě. Už jsme se zaměřili na to, jaké jsou základní ukazatele pro jejich správný výběr. Teď se podíváme hlouběji do krabiček.

Podle odborníků dochází v případě krabičkových diet nejčastěji k tomu, že je u nich **příliš nízká energetická hodnota**, **malé množství zeleniny**, **neodstatek bílkovin a vápníku** ale na druhou stranu se u nich objevuje **přebytek cukru**.

1. Dieta s nízkou energetickou hodnotou

Ani při hubnutí u žen by neměl energetický příjem být nižší než 5000 kJ/den. Jestliže objevíte na webu dané firmy jídelníčky s energetickým obsahem pod 5000 kJ, můžete přejít rovnou k nabídkám dalších firem. **Diety pod 5 000 kJ**

jsou vhodné jen za dohledu lékaře (ideálně za hospitalizace).

2. Malé množstí zeleniny

Jestliže si objednáte zkušební den, zvážíte celou tašku a váha bude nižší než 1000 g (1 kg), můžete si být jistí, že dieta neposkytuje doporučených 400 g zeleniny. **Minimální množství zeleniny 400 g/den zajistí pokrytí vitaminy, vlákninou a sníží energetickou denzitu jídla, což znamená, že při hubnutí nebudete trpět pocity hladu.**

3. Nedostatek bílkovin

Podle odborníků by mělo být i při hubnutí zajištěno alespoň **minimální množství bílkovin** v množství 80 g/den. Pokud to firma na jídelníčcích neudává, nemáte šanci si to spočítat. Nicméně pokud bude jídelníček jen samá zalenina, ovoce, brambory, pečivo, obiloviny, maximálně luštěniny, měli byste být ostražití. Naopak **hledejte kvalitní kus masa, sýry, jogurty, vejce, ryby, tofu** apod.

4. Nerespektování potravin s nižším glykemickým indexem

Potraviny s nižším glykemickým indexem pomáhají lépe a na delší dobu zasytit. Úplně přesné hodnoty glykemického indexu použitých potravin nemá k dispozici žádná z firem (bylo by to hodně obtížné). Pokud se však budete v jídelníčku často setkávat s bílým pečivem, toastovým chlebem, který vypadá i chutná jako molitan, či snad dokonce s kupovanými muffiny či koláčky, nesetrvávejte v odběru této diety. **Hledejte a oceňujte naopak celozrnné pečivo, ovesné vločky, vařené brambory, těstoviny uvařené jen na skus (=nerozvařené) a rýži basmati**.

5. Problém s rybami

Většina firem se již snaží zařadit rybu do jídelníčku minimálně 1 x týdně. Bohužel se však často jedná o levného pangase (který nemá v sobě téměř žádné příznivé omega3 kyseliny). **Hledejte naopak lososa, halibuta, tuňáka nebo alespoň tresku** (treska sice nemá omega3, ale je zdrojem důležitého jódu)

6. Problém s vápníkem

Většina z firem má velký problém naplnit alespoň polovinu denní doporučené dávky vápníku (to je 800 – 1000 mg/den). **Pokud v jídelníčku nacházíte jen velmi sporadicky jogurty, tvarohy, kefíry, cottage, tvrdé sýry, poohlédněte se raději po jiném dodavateli.** Vaše kostní hmota by to po určité době mohla ,,odskákat”.

7. Zbytečný cukr

Vzhledem k tomu, že je nutno do nízké energetické hodnoty celodenního jídelníčku ,,napěchovat” co nejvíce živin, je cukr zcela zbytečný, zabírá místo ostatním živinám a navíc provokuje pocity hladu. To, jestli firma přidává cukr do mléčných přesnídávek, sami nezjistíte. **Pokud ale najdete v jídelníčku kupované mléčné výrobky s obsahem cukru nebo musli tyčinky se sladkou polevou, můžete si být jistí, že v dané firmě na vaše blaho příliš nemyslí.**

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