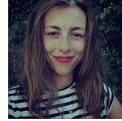




magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 15. 3. 2021 | Mgr. Lucie Kašparová, Dis

Dánská dieta slibuje zázraky. Je na ní špatné téměř všechno, říká dietolog

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Danska-dieta-slibuje-zazraky.-Je-na-ni-spatne-temer-vsechno,-rika-dietolog__s10012x19938.html

Dieta, jejíž autor i původ je neznámý, ale dle názvu pocházející ze Severu, slibuje zázračné výsledky trvající až dva roky. Její pravidla jsou velmi striktní. Z odborného hlediska je nedostatečná, zdravotně riskantní.



Vydržte 13 dní a dostaví se „zázraky“

Dánská dieta by se měla držet přesně třináct dní. Jedině tato doba údajně **zajistí váhový úbytek 7-20 kg** a výsledek si „dietář“ **udrží po dobu dvou let**. Během diety by měl být dodržován pitný režim, a to minimálně 2 litry vody

denně. Jsou zakázány jakékoliv odchylky od přesně předepsaného jídelníčku, který je pro každého stejný.

Tedy bez ohledu na to, zda jste muž či žena, zda vážíte 100 nebo 50 kg nebo zda máte nějaké zdravotní indispozice. Při sebemenším porušení (například sklenka vína) se doporučuje s dietou okamžitě skončit, kýžený výsledek se nemůže dostavit.

Pravidla dánské diety

- Dieta by se měla držet 13 dní.
- Zahrnuje **pouze 3 jídla denně** – snídani, oběd, večeři.
- Během diety se doporučuje vypít minimálně 2 litry vody denně.
- Jídla by se neměla solit ani kořenit.
- Během diety je [zakázána konzumace alkoholu](#), sladkostí, tučných a smažených jídel.
- Dodržuje se přesně stanovený jídelníček, například: **snídaně**: káva a kostka cukru, **oběd**: 2 vařená vejce + špenát + rajče, **večeře**: 200 g pečeného telecího masa + salát pokapaný olivovým olejem a citronovou šťávou.

Absurdity diety - ke snídani káva s cukrem...



Většina pravidel této nesmyslné diety jsou **z odborného hlediska zcela absurdní.**

Dieta na jednu stranu zakazuje konzumaci sladkostí, ale po celých třináct dní „se snídá“ káva s kostkou cukru. Člověk se nestačí divit ani při doporučení „hlad zažeňte pitím vody.“

- Žádné z iracionálních doporučení dánské diety přitom není nikde podrobně vysvětleno.
- Stejně tak se člověk nedozví, jak je možné, že redukci hmotnosti je možné

údajně udržet **i během následujících dvou let** bez ohledu na to, jak se člověk nadále stravuje.

- V instrukcích se samozřejmě ani nedozvíme, jakým způsobem by se měl člověk stravovat po skončení 13 denního trápení.

Hazard se zdravím

Dalo by se říct, že na dánské dietě je **špatně téměř všechno**. Ale budme konkrétní:

- **Nevyvážený a zároveň nedostatečný** příjem základních živin - bílkovin, sacharidů a tuků.
- Celkový energetický příjem pro většinu lidí **pod hranicí bazálního metabolismu** - nezdravý a velmi **riskantní způsob redukce hmotnosti**.
- Neindividuální přístup - dieta nebere ohled na pohlaví, hmotnost, zdravotní indispozice.
- [Absence komplexních sacharidů a vlákniny](#), vitaminů a minerálních látek.
- Striktní zákazy a absence návodu, jak se po skončení diety stravovat aniž by se dostavil jojo efekt.

Copyright © 2024

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