

Pochutnej si se STOBem

35

ELEKTRONICKÝ ČASOPIS NEJEN O ROZUMNÉM HUBNUTÍ A DOBRÉM JÍDLE

Velikonoční snídaně

**Překyselení
organismu**

**Přírodní
vláknina**

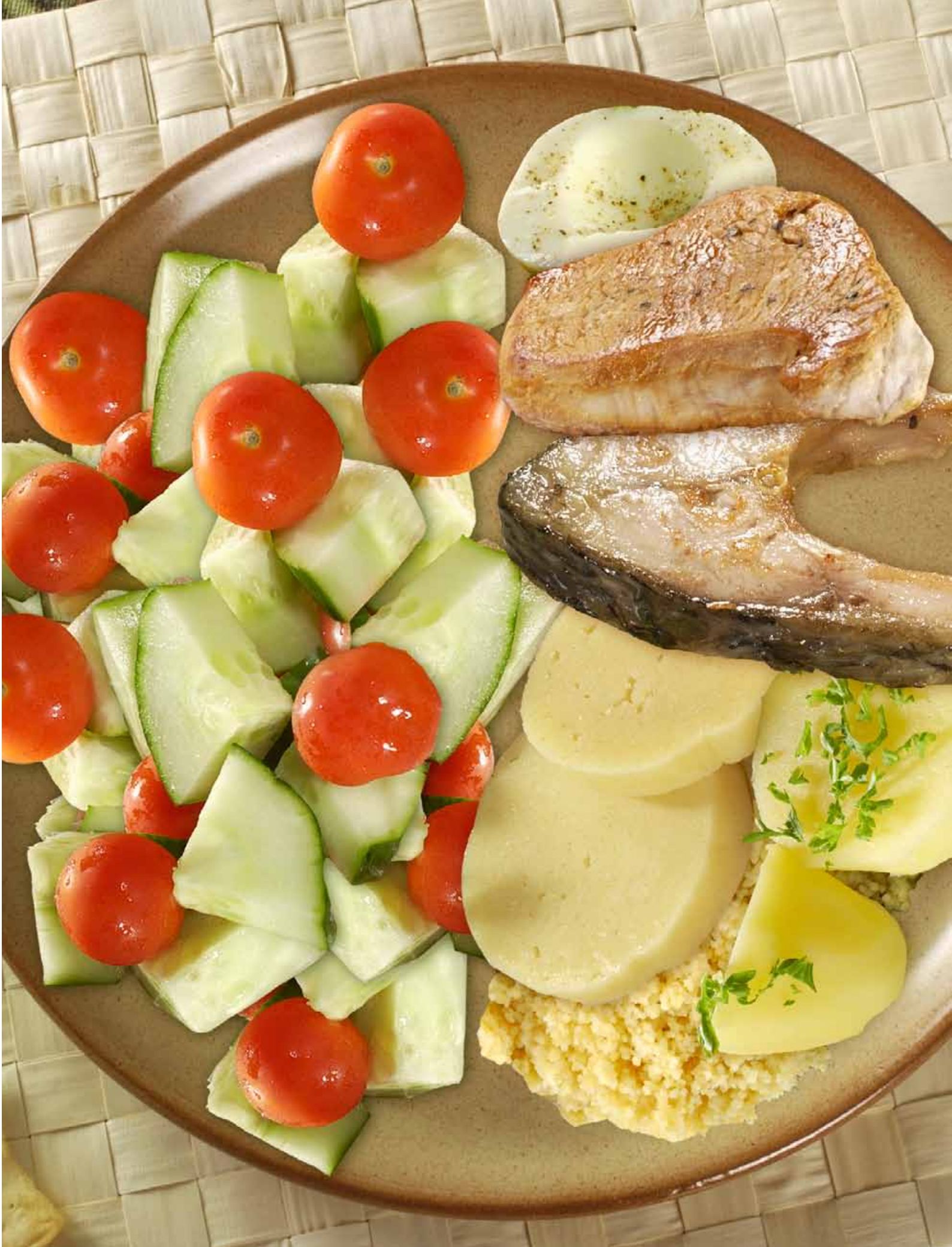
**Sacharidové
vlny**

Nízkoenergetický jídelníček

STOP
OBEZITĚ
STOB
HUBNEME S IVOU
MÁLKOVOU

OBSAH

www.stob.cz
www.elisting.cz



OBSAH



Jaro bez tukových polštářů 4

Hubnoucí džungle 5

- Nastala doba jedová? 5
- Poradenství zdarma 5
- Jak se orientovat v hledání odborníků? 5
- Základní zákon zachování energie platí 5
- Doporučované množství sacharidů 6
- Je tedy vhodné pustit se do „vlnění“? 6

Sacharidové vlny 6

- A jaký je tedy závěr? 7

Překyselení organismu 8

Jak na nízkoenergetický jídelníček 9

- Nemysleme „černobíle“ 9
- Úskalí nastavení přiměřeného energetického příjmu nízkoenergetického jídelníčku 11
- Obchodníci s hubnutím 11
- Obesimed® Forte 11
- Důvody jídla navíc bez pocitů hladu 12
- Toxické prostředí 12
- Strategie velkých porcí 12
- Psychické nasycení 13
- Kognitivní faktory 13
- Diety 13
- Jak odhadnout porci 13
- Základní pojmy 13
- Index sytivosti 13

Nízkoenergetické bílkovinné diety 14

- Mechanismus účinku ketogenní diety 14
- Pro koho jsou proteinové diety určeny 15

- Pozitiva diet 15
- Negativa diet 16
- Přehled diet na tuzemském trhu 17
- Medidiet – nejpestřejší škála výrobků 17

Pobyty na Kanárech se STOBem 18

- Kanáry 2009 18
- Kanáry 2012 19

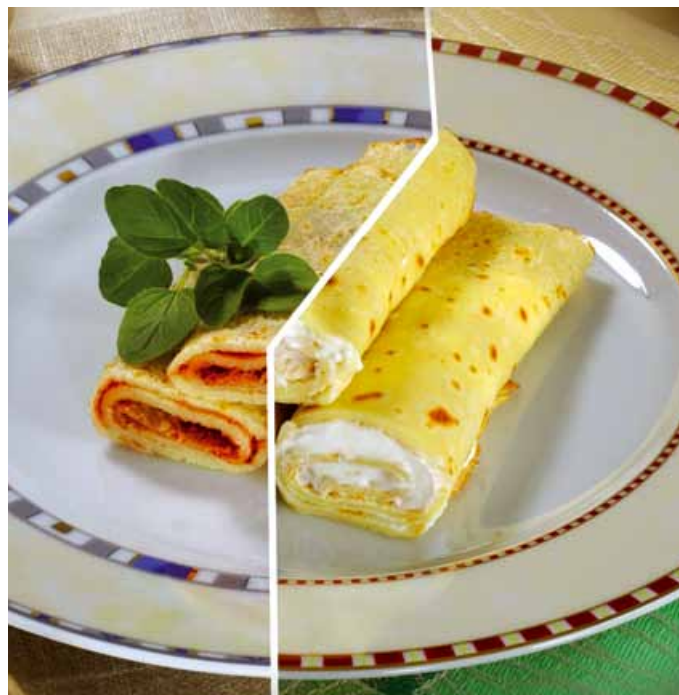
Jak využít velikonoční koledu 20

- Sladká velikonoční snídaně 20
- Vaječný tvarohový krém s toastovým chlebem 21
- Vaječný krém 21

Přírodní a unikátní forma vlákniny 22

- Rezistentní škrob Hi-maize® 22
- Praktické použití Hi-maize® 22
- Velikonoční beránek 23
- Velikonoční odlehčené jidáše 24
- Velikonoční jidáše 25
- Těstovinový REJ salát s tuňákem 26
- Těstovinový salát s tuňákem 27

Křížovka o ceny 28





Jaro bez tukových polštářů

Letošní zima se – jak se zdá – definitivně vzdala vlády. Alespoň počasí posledních dnů se nás o tom snaží přesvědčit a kalendář mu dává za pravdu. Aniž bychom se ptali na názor zrcadla, musíme si přiznat, že se zima na tukových polštářcích a polštářích většiny z nás viditelně podepsala, takže je nejvyšší čas dát jim vale. Ostatně lehké oblečení do teplého počasí, pod nímž se rýsuje i to, co bychom raději důkladně skryli, také již netrpělivě čeká na provětrání. Takže hurá do pokoření nadbytečných kil. A k tomu, aby se vám to dobře dařilo, je tu s radami, tipy a informacemi jarní číslo našeho časopisu.

Ti sportovněji založení ukládají lyže všeho druhu k letnímu odpočinku a střídají je koly a kolečkovými bruslemi. Probouzející se příroda a jarní sluníčko zve všechny když ne k vrcholovým sportovním výkonům, tak tedy jistě k pěším výletům a procházkám. Zvolíme-li odpovídající tempo, případně vyzbrojíme-li se holemi, můžeme vyrazit skoro všichni, chůze je – jak víme – jedním z nevhodnějších druhů pohybu pro každou figuru i váhovou kategorii. Fyzická aktivita nám určitě od něja-

kého toho deka, nebo dokonce kila pomůže, ale není to všechno. Chce to také upravit jídelníček: rozumně, aby nám chutnal, dal tělu, co pro zdravý život potřebuje, mohli jsme ho dlouhodobě dodržovat a hubli pomalu, ale jistě.

Jestliže jsme si ale nastřádali kil o hodně víc, než je zdravo, čeká nás operace nebo s nimi potřebujeme z jiného důvodu rychle zatočit, je tu jedna možnost: Jmenuje se nízkenergetické bílkovinné diety a na rozdíl od nejrůznějších kouzelných přípravků, zaručených diet a jiných zázraků, které nás neznaví kilogramů, ale peněz, skutečně fungují. Při malé energetické hodnotě dávají totiž organismu všechny potřebné látky, a aby nebylo nic ponecháno náhodě, dohlíží na hubnoucí po celou dobu lékař nebo zkušený nutriční poradce. Ale abychom vás zbytečně nezdržovali od pohybu na čerstvém vzduchu ani od čtení. Doufáme, že si něco užitečného zopakujete a něco nového se dozvíte. A že si také užijete Velikonoce, na které jsme vám nachystali několik jídelních tipů. Mějte se jarně.

Vaše redakce

Pochutnej
si se **STOBem**

Elektronický časopis o rozumném hubnutí, dobrém jídle, pití, vaření a stolování. ISSN 1803-0106

YDAVATEL: www.elisting.cz, e-mail: info@elisting.cz, **ŠÉFREDAKTORKA:** PhDr. Iva Málková,

e-mail: malkova@stob.cz, **REDAKCE:** PhDr. Olga Suchánková, Mgr. Jana Divoká,

GRAFIKA, ZLOM: DTP eListing.cz, **FOTOGRAFIE:** Zdeněk Platl, **INZERCE:** Jiří Broulím.

Zasláním materiálů do redakce souhlasíte, že budou bez nároku na honorář publikovány v tomto časopise, a to i opakovaně. Mohou být jakkoli redakčně upraveny, nebudou vám vráceny a mohou být použity k tištění i elektronické propagaci časopisu. Publikované materiály lze dále využít pouze s písemným souhlasem autora a vydavatele edice **Pochutnej si s....**

Pokud se rozhodnete, že budete hubnout, v první řadě byste si měli uvědomit, jestli to opravdu **potřebujete**. Pokud ano, zvažte, zda jste k hubnutí **motivováni** právě nyní a zda není důvodem pouze neuvážené předsevzetí s krátkodobým efektem. Jaká je vaše motivační připravenost ke změně životního stylu, si můžete zdarma zjistit na www.stobklub.cz v sekci interaktivně – **otestujte se**.

Jestliže zjistíte, že ještě ta pravá doba nenastala, nepodlehnete zázračným nabídkám, které slibují bezpracné zhubnutí bez jakéhokoliv vynaloženého úsilí. Češi utratí za přípravky na hubnutí nemalý peníz. Pokud pro hubnutí nastal čas, je třeba si při volbě metody uvědomit, v čem je problém zrovna u vás. Prožíváte-li život ve jménu hubnutí, bude problém asi v hlavě a pak je třeba kromě chování (stravovacích a pohybových návyků) ovlivňovat i myšlenky, postoje (kognice) a emoce, které k nevhodnému chování vedou. A tím se zabývá **kognitivně-behaviorální terapie**, která patří mezi nejefektivnější přístupy (vedle chirurgických) co do udržení váhových úbytků. Tento přístup aplikujeme již 30 let v kurzech snižování nadváhy, které začínají právě nyní v mnoha desítkách měst České republiky (info na www.stob.cz).

Pro případ, že jste rozhodnutí hubnout, se vám dnes pokusíme dát vodítko při výběru z různých možností.

Nastala doba jedová?

Při vstupu do knihkupectví jsme zaplaveni stovkami knih na téma

Hubnoucí džungle

Text: Iva Málková

hubnutí – jedno procento z knih vede k zamyšlení, zda hubnout opravdu potřebujeme, a přibližně pět procent bere v úvahu i psychiku. Velká většina knih pak nabízí nejrůznější variace na sestavení jídelníčku s preferencí nějaké živiny nebo doporučuje hubnutí vycházející z nepodložených teorií, jako je např. oddělená strava, hubnutí, které bere v úvahu krevní skupiny, metabolické typy apod. Smůlu mají ti, kteří si koupí knih více a zjistí, že teorie v jedné knize popírá teorii uváděnou v knize jiné. Po přečtení dalších knih máte pocit, že nastala „doba jedová“ a že se už nikdy netknete aspartamu, éček, margarínů apod. Bohužel pro mnoho tvrzení v těchto knihách chybí vědecké podklady. O mnoho lépe nedopadnete, ani pokud se svěříte internetu. Obvykle jste vyžváni, abyste pod nějakou záminkou vyplnili dotazník, a pak jsou vám nabízeny potravní doplňky – ať už bezprostředně, nebo po případné konzultaci.

Poradenství zdarma

Nenechte se zlákat **zlevněnými nabídkami** typu: *Potřebujete detoxikovat organismus? Nejde vám hubnutí? Doporučíme vám přesně potraviny, po kterých budete zaručeně hubnout*. Každý chce být za práci odměněn, a tak většinou platí, že čím levnější je poradenství, o to více si odnesete zázračných drahých potravních doplňků. Rozlišujte mezi potravními doplňky na hubnutí, jejichž účinnost nebyla prokázána, a mezi seriózní farmakoterapií.

Jak se orientovat v hledání odborníků?

Pokud vám jde o to, že máte vůli ke změně, ale nevíte, jak si sestavit jídelníček, můžete se obrátit na nutriční terapeutky či obezitology. Mezi lidem se šíří spousta diet a stravovacích systémů. Jsou to většinou velmi specifické dietní režimy založené na různých principech, a někdy dokonce i na nesmyslných teoriích. Pokud je jejich výsledkem zhubnutí, pak je ho dosaženo především omezením energetického příjmu, který je „skryt“ v pozadí daného stravovacího režimu. Je totiž třeba rozlišit mezi nutričním – výživovým poradcem a dalšími profesemi, které se zabývají výživou. Pokud chce mít hubnoucí jistotu fundovaných rad, je třeba se obrátit na odborníky s dostatečným vzděláním. Věc výživy je složitá a někdy není v určitých pohledech na redukci váhy jednota ani mezi odborníky – např. v optimálním poměru živin. Odborníci, tedy zejména nutriční terapeuti (dříve dietní sestry) a obezitologové (tj. lékaři), si vám však nedovolí nabízet s jistotou neověřená tvrzení.

Základní zákon zachování energie platí

Přestože jde výzkum milovými kroky kupředu a jednou možná bude nějaký lék na bezpracné hubnutí – dnes ještě stále platí základní pravidlo: výdej energie musí být větší než příjem, je nutno zvolit vhodnou skladbu jídelníčku a je třeba jíst pravidelně. Kvalitu života samozřejmě zvýší zařazení pohybu, a tudíž přispěje k trvalým váhovým úbytkům.

V tomto čísle se vyjádříme k populárním termínům sacharidové vlny a okyselení organismu a seznámíme vás se seriózními pomůckami na hubnutí, jimiž jsou Obesimed® Forte a proteinové či ketogenní diety. ●

Sacharidové vlny

Text: Karolina Hlavatá, ilustrační foto: Zdeněk Platl

Sacharidové vlny hýbou tělem a duchem těch, kteří chtějí hubnout. Oč se jedná?

Sacharidové vlny nebo také rýsovací dieta jsou populární zejména mezi příznivci kulturistiky, ale na oblibě získávají i jako alternativa redukční diety. Princip má spočívat v tom, že díky proměnlivému příjmu sacharidů si tělo nezvykne na konstantní příjem sacharidů, bude zmatené, bude spalovat tuky o sto šest a nenastane ani žádný jojo efekt.

Doporučované množství sacharidů

Doporučení pro příjem sacharidů se různí – podle některých zdrojů má být první den příjem sacharidů

0–50 g a každý následující den se má navýšit o 50 g, až na celkový denní příjem cca 250–300 g. Jiné zdroje udávají systém trochu odlišný – první den 50 g sacharidů, druhý den 100 g sacharidů, třetí den 150 g sacharidů, čtvrtý den 200 g sacharidů, pátý den zase 50 g sacharidů, šestý den 150 g sacharidů a sedmý den 300 g sacharidů. Zároveň má být zajištěn co nejnížší příjem tuků, zato příjem bílkovin je velmi vysoký, v průměru 150 g. Celkový energetický příjem je relativně nízký, zpravidla 5000 kJ. Aby bylo dosaženo odpovídajícího příjmu bílkovin, doporučuje se jídelníček doplňovat o komerčně

vyráběné vysokobílkovinné diety. Za optimální se považuje vydržet alespoň dva sedmidenní cykly. Podtrhuji **vydržet**. Podle zastánců sacharidových vln (většinou výživových poradců) musí být člověk velmi disciplinovaný, pečlivě dodržovat příjem sacharidů, a hlavně se nesmí nechat odradit fádáním a ne zcela vábným jídelníčkem. Odměnou mu prý bude rychlý úbytek nadbytečných kilogramů bez obávaného jojo efektu.

Je tedy vhodné pustit se do „vlnění“?

V první řadě je potřeba říct, že z fyziologického hlediska udávaný koncept nefunguje. Pravda je ta, že se při déletrvajícím nízkém energetickém příjmu na něj or-

ganismus adaptuje, sacharidy zde ale nesehrávají významnější úlohu. Vztah sacharidů a hubnutí je známý např. z tzv. **nízkosacharidových diet**, kdy je podstatou snížení příjmu sacharidů na cca 30 g za den, což vede k vyčerpání glykogenových zásob (glykogen je zásobní sacharid uložený v játrech a svalech; v případě nedostatečného příjmu sacharidů se štěpí na glukózu) a organismus začíná využívat jako alternativní zdroj energie tuky. V případě sacharidových vln však tento efekt nenastává, protože příjem sacharidů není natolik nízký, aby se zásoby glykogenu vyčerpaly. **Dieta sama o sobě postrádá pestrost**, nesplňuje požadavky na příjem řady důležitých látek (např. vlákniny, pokud není dodávána ve formě doplňků, vitamínu C, protože příjem ovoce je značně omezen), a hlavně ji nelze dodržovat dlouhodobě. To je zřejmě největší problém, protože cílem redukce hmotnosti není pouze zhubnout přebytečné kilogramy, ale také dlouhodobě hmotnostní úbytek udržet. A to nelze jiným způsobem než trvalou změnou životního stylu, která bude pro nás příjemná. Nicméně pozitivem sacharidových vln je dostatečný příjem bílkovin,



které bývají v řadě jídelníčků nedostatečné.

Dieta sama o sobě postrádá pestrost

A jaký je tedy závěr?

Jako nejvhodnější se při redukční dietě jeví omezení příjmu sachari-

dů na 40–50% z celkového energetického příjmu, což je při příjmu 5000 kJ zhruba 140–150 g sacharidů. Výraznější omezení se nedoporučuje, protože dostatečný příjem sacharidů zabraňuje vzniku energetické úspornosti s následným jojo efektem. Přednost by se měla dávat komplexním sacharidům (z celozrnných obilovin, těstovin, rýže apod.), na pozoru je potřeba se mít před jednoduchými sacharidy, zejména ze sladkých nápojů. Takže platí – sacharidy omezit, ale nikoli vynechávat. A vlnami se zbytečně netrapte. ●



Z lékařské poradny NUTRA-BONY

Překyselení organismu

Dotaz

Slyšela jsem o překyselení organismu, které je údajně velmi časté a škodlivé. K úpravě překyselení je prý dobré používat přípravky bohaté na minerální látky. Co je na tom pravdy?

Děkuji za odpověď
Anna Kolaříková, Praha

Odpověď

...je vcelku jednoduchá. Především je nutno si ujasnit, co znamená pojem „překyselení“. Z chemického hlediska pH vody je 7, to znamená, že voda je neutrální. PH nižší než 7 je kyselá reakce (čím nižší pH, tím silnější je kyselina, např. ocet má pH 2,9). PH vyšší než 7 je zásaditá reakce (čím vyšší pH, tím silnější je zásada, např. mýdlo má pH 9–10).

1. Z medicínského hlediska je překyselení **zvýšení žaludeční kyselosti**, které je podmíněné vyšší tvorbou žaludečních šťáv. Je to vyvoláno například stresovými faktory, nepravidelností v jídlu a podobně. V tomto případě však nemůžeme mluvit o překyselení organismu jako celku. **Žaludeční kyselost velmi účinně reguluje GastroSan, který byl k tomuto účelu vyvinut.**

2. Vy máte pravděpodobně na mysli překyselení ve smyslu acidózy, a to se zjišťuje z krve.

PH krve se poměrně důsledně udržuje na hodnotě 7,40 (v rozmezí pH 7,37–7,43). Normální krev je tedy mírně alkalická (zásaditá). Pokles pod 7,37 je nazýván „acidózou“, zvýšení nad 7,43 je „alkalóza“. Toto úzké rozmezí pH si tělo udržuje několika mechanismy (tzv. pufrovacími systémy). Obecně se dá říci, že nadbytek „kyselých iontů“ se vyrovnává v těle člověka především plícemi (vyučováním „prchavých kyselin“), nadbytek „zásaditých iontů“ se vyrovnává především činností ledvin. Při správné činnosti ledvin a dobře fungujícím dýchání se není nutno obávat změny vnitřního pH krve. Je proto nesmyslné hlídat, zda konzumujeme „kyselé“ či „zásadité“ pokrmy. Naprostá většina toho, co jíme, obsahuje jak kyselé, tak zásadité složky, přičemž některá z nich může trochu převažovat. S tím se však zdravé lidské tělo samo dobře vyrovná.

Porucha acidobazické rovnováhy nastává při narušení funkce ledvin či dýchacího systému nebo u některých nemocí, například u diabetiků, a také při užívání některých léků. Příčina této nerovnováhy však není ve stravě, ale v lécích či v chorobných projevech. **Proto se dá ovlivnit pouze úpravou léků,**



či vhodnou léčbou, a nikoliv omezením nebo zvýšením těch složek potravy, které jsou trochu kyselější nebo trochu zásaditější.

3. **PH moči** zdravého člověka je nižší než pH krve, obvyklá hodnota je pod 7,0. Za zcela normální se považuje hodnota 4,5–7,8. Moč je tedy slabě kyselá a krev mírně zásaditá. U zdravých lidí, kteří konzumují smíšenou stravu k výrazným výkyvům pH moči nedochází. Ke snížení pH moči dochází u nemocných lidí, např. u diabetiků, při selhání ledvin, při močových infekcích apod. Posun pH směrem k zásaditým hodnotám může způsobit infekce bakteriemi, které tvoří amoniak, či kvasinkami. V tom případě je nutno, aby moč i stolice byla na přítomnost těchto infekcí vyšetřena.

Lze tedy říci, že pH moči se stravou mění pouze minimálně, příčinou změn je opět většinou choroba. **Proto také skutečná úprava pH moči spočívá v odstranění příčiny, to je v léčbě choroby (např. v léčbě zánětu), nikoliv v úpravě stravy či v konzumaci nějakých přípravků, které slibují regulaci pH moči. ●**

Doc. MUDr. Lubomír Kužel, DrSc.



Jak na nízkoenergetický jídelníček

Mnoho obézních či lidí s nadváhou přichází za odborníky s představou, že jim problém s nadbytečnými kilogramy pomůže vyřešit jednorázové restriktivní opatření. Jsou často přesvědčení, že hlavním pomocníkem pro redukci nadbytečných kilogramů se jim stane odborníkem předepsaný jídelníček – dieta či potravní doplněk. Ukazuje se, že motivovaný klient opravdu vydrží nějakou dobu předepsaná dietní opatření respektovat a zredukuje váhu. Avšak úbytky bývají bohužel jen dočasné. Z více než 20leté zkušenosti STOBu vyplývá, že daleko efektivnější pro udržování zredukovaných kilogramů je naučit klienta aktivně pracovat s jeho běžným jídelníčkem, který metodou postupných kroků upraví tak, aby mu vyhovoval po stránce chuťové, respektoval doporučený trojpoměr základních živin a pravidelný jídelní režim. Zásadní je však, aby byl jídelníček energeticky přizpůsoben rozumné redukci nadbytečných kilogramů. Již Paracelsus řekl – jedem činí látku množství, nikoliv charakter látky.

Text: Iva Málková, Jana Divoká,
foto: Zdeněk Platl

Nemysleme „černobíle“

Řada hubnoucích prožívá život v duchu tak zvaného „černobílého myšlení“, kdy střídají období přísných diet a období, kdy se nehlídají vůbec. K úbytku kilogramů v období přísné – často jednostranné – diety tak dochází za podmínek velmi nepřírodných, a proto trvale neudržitelných. Lepší cestou je zcela jistě sestavení energeticky přiměřeného a trvale udržitelného jídelníčku, v němž nebude žádná potravinu odpírána a jiná preferována, ale zařazována v přiměřeném množství. Jedině rozmanitostí výběru potravin lze zajistit přísun všech pro tělo důležitých živin.

OBESIMED[®] FORTE

✚ Zdravotnický prostředek / Medical device CE 0086

NEW

...pro lehčí
život



**HUBNUTÍ
BEZ HLADOVĚNÍ
A STRESU**



DOSÁHNETE POCITU SYTOSTI S MENŠÍ PORCÍ JÍDLA

- ✚ K léčbě nadváhy a obezity
- ✚ Navozuje a dlouhodobě udržuje pocit sytosti a tím zabraňuje přejídání
- ✚ Díky své vysoké viskozitě pomáhá upravit glykemické parametry a lipidové spektrum

*Před použitím si přečtěte pozorně příbalový leták! Případné nežádoucí účinky konzultujte s lékařem či lékárníkem.

K dostání bez receptu ve Vaší lékárně.
Informační linka: info@obesimedforte.cz
www.obesimedforte.cz

Partneři:



Úskalí nastavení přiměřeného energetického příjmu nízkenergetického jídelníčku

Při redukci nadbytečných kilogramů je nejdůležitější nastavit optimálně energetický příjem. Pokud se někdo ve svém energetickém příjmu orientuje, stačí mu denně ubrat 2000 kJ, což vede k úbytku cca půl kg do týdne. To není žádná dramatická změna, stačí si odpustit pytlík buráků, jednu 100gramovou čokoládu, 100 g chipsů nebo také jedny 100gramové sušenky či litr džusu. Díky tomu může člověk zhubnout za tři měsíce přibližně šest kilogramů.



Pokud si odpustíte denně něco z toho, co je na obrázku, ušetříte denně 2000 kJ, za týden 14 000 kJ, což představuje týdenní úbytek zhruba půl kilogramu.

V průměru se při rozumném hubnutí pohybuje denní příjem mezi 5000–7000 kJ pro ženy, 6000–9000 kJ pro muže. Snaží-li se jej hubnoucí dodržovat, často se soustředí především na počítání

kilojoulů či kilokalorií a uniká jim vhodný poměr živin. Nežrídka se i stává, že záměrně, ale i nezáměrně, vynechávají určité potraviny nebo jiné preferují. Výživová doporučení říkají, že z celkově přijatého denního množství energie by mělo být v redukčním jídelníčku pokryto 30 % bílkovinami, 30 % tuky a 40 % sacharidy. Množství tuků a sacharidů v naší stravě většinou pokryjeme velmi lehce. Těžší je však zajistit potřebné množství bílkovin. Jídelníčky – nejen redukční – bývají pak z tohoto pohledu výrazně podhodnocené. Při nižším energetickém příjmu mohou někteří hubnoucí pociťovat zejména v počáteční fázi redukce zvýšený pocit hladu. Pomocníkem se pak stávají různé potravní doplňky.

Obchodníci s hubnutím

Oblast nabídky potravních doplňků je neuvěřitelný byznys pro obchodníky s hubnutím. Základní orientací ve stovkách preparátů je následující fakt: pokud doplněk slibuje, že hubnoucí nemusí nic měnit ve svých návycích a doplněk zhubne za něj, pryč od toho. Pokud je prodej doplňku spojen s radami, jak změnit životní styl, je třeba se zamyslet nad složením a funkcí nabízeného preparátu. Prostředky, v nichž je základem například vláknina, mají racionální podklad a pak už záleží na tom, kolik a jaké vlákniny preparát obsahuje. Novinkou je zdravotnický prostředek **Obesimed® Forte**, jehož účinnost byla prokázána řadou klinických studií.

Obesimed® Forte

Přípravek Obesimed® Forte ve formě kapslí obsahuje unikátní směs vysoce viskózních polysacharidů, Omtec19® a OmtecX®, které navzájem násobí své účinky. Kapsle se užívají půlhodiny až hodinu před jídlem a po zapití dostatečným množstvím vody (300–500 ml) v žaludku až stoná-

sobně zvětší svůj objem. Vytvoří vysoce viskózní gelovou hmotu, která se smísí s jídlem. Tím je dosaženo nejen pocitu sytosti s daleko menší porcí než obvykle, ale také se zpomaluje proces trávení a brání se prudkým výkyvům hladiny cukru v krvi.

Obesimed® Forte má v porovnání s potravinovými doplňky obsahujícími různé typy vláknin nejvyšší **viskozitu**. Např. má 7krát vyšší viskozitu než psyllium a pektin a 3–4krát vyšší viskozitu než glucomannan (konjack). Právě velmi vysoká viskozita je zcela unikátní a zaručuje kvalitní promísení s potravou.

Vysoká viskozita je důležitá pro „klouzání“ a neulpívání na stěnách žaludku. Méně viskózní vlákniny nebo přípravek Alginete (alginát) se nalepí na stěny žaludku a nevytvoří stabilní gel, který by měl vyplnit prostor žaludku. Proto tyto produkty mají nesrovnatelně nižší účinnost.

Obesimed® Forte pomáhá tedy snížit **příjem jídla bez pocitu hladu** a snižuje včlí hlad po potravinách s vysokým glykemickým indexem. Navíc přispívá ke snížení obsahu cholesterolu (úprava lipidového spektra) a působí i prebioticky, čímž zlepšuje vyprazdňování. Při užívání by nemělo dojít ke snížení energetického příjmu pod 5000 kJ. Hrozila by totiž již zmíněná živinová nerovnováha, což by dlouhodoběji mohlo mít negativní zdravotní důsledky.

Podrobněji se o **problematice glykemické houpačky** dozvíte v brožuře *Vaříme s rozumem II* nebo v knize *Hubneme s rozumem v praxi – glykemická kuchařka*, objednat si





Mnoho zajímavých informací o glykemickém indexu získáte v brožurě *Vaříme s rozumem II* nebo v knize *Hubneme s rozumem v praxi – glykemická kuchařka*.

je můžete na www.stob.cz – pomůcky, při větších odběrech napište na e-mail: malkova@stob.cz. Na stránkách STOBu se též dozvíte o výcviku pro odborníky, pokud byste si chtěli otevřít v lékárnách poradenské koutky na hubnutí.

Důvody jídla navíc bez pocitů hladu

Dříve se člověk najedl, když měl hlad, a nenastal problém obezity. Existovala rovnováha mezi potřebou organismu a pocitem hladu a pocitem sytosti. Bohužel v průběhu pár desítek let fyziologické signály hladu už u mnohých lidí vymizely a jsou přebity vnějšími a vnitřními podněty, které pak podněcují k jídlu bez ohledu na signály hladu. Mluvíme o toxickém prostředí, které vede k tomu, že přijímáme větší množství potravy, než si žádá naše tělo.

Toxické prostředí

Proč člověk přijímá nadměrné množství potravy nesprávné skladby a v nesprávném čase? Je zřejmé, že na zvyšujícím se výskytu obezity se musí podílet jiné vlivy než jen faktory genetické, které se nemění, ale procento obezity stále narůstá.

Důvodem je tzv. **obezigenní, resp. toxické prostředí**, které způsobuje, že obézní většinou nekonzumují potravu v důsledku hladu, ale jsou stimulováni k jídlu vnějšími faktory. Pravěký lovec mohl jíst jen to, co ulovil a co zrovna rostlo kolem. Dnes je hubnoucí obklopen řadou vnějších podnětů, které ho podněcují ke konzumaci kalorických potravin s nevhodným poměrem živin, kde převládají živočišné tuky a nevhodné sacharidy s vysokým glykemickým indexem, zato chybí vláknina. Prostředí má tedy velký vliv, bohužel zatím v negativním směru; mluvíme o toxickém prostředí, které se podílí velkou měrou na vzniku a udržení obezity tím, že provokuje lidi ke konzumaci nadměrného množství jídla.

Strategie velkých porcí

Bohatá nabídka snadno dostupného jídla a obrovské porce atakují hubnoucího na každém kroku.

Množství přijaté potravy je především dáno velikostí porce, bohatostí nabídky a dále cenou a dostupností jídla. **Strategie „velkých porcí“** s reklamou výhodných cen se výrobcům osvědčila. Lidé nakupují potraviny ve stále větším

balení a ve stále větším počtu kusů. Porce v restauraci by dříve nasýtily vícečlennou rodinu, popcorn v kinech se prodává ve stále větším balení. Hubnoucí tak snadno podlehnou tlaku výrobců prodat co nejvíce, a když už mají potraviny doma, konzumují je v nadměrném množství. Podobně velký vliv má **umístění potravy do zorného pole**, a tak po televizní reklamě, kdy je spojena kaloricky vydatná potravina s nějakým libým pocitem, vyvolá její umístění před pokladnou neodolatelnou chuť „hodit“ tu dobrotu do košíku. Při dovolené „all inclusive“ jsme obklopeni širokou nabídkou potravin a alkoholických a sladkých nápojů celý den.

U lidí, kteří nemají problémy s nadbytečnými kilogramy, se výše uvedené podněty uplatňují také, ale pouze ve stavu fyziologického hladu. U obézních fyziologické stimuly příliš velkou roli nehrají. To znamená, že když ucítí obézní na ulici linoucí se vůni pečené klobásy, koupí si ji proto, že vůně dráždila jeho chuťové buňky, i když se třeba právě předtím naobědval. Člověka štíhlého vůně klobásy ke koupí vyprovokuje většinou pouze tehdy, když má hlad, a sní ji např. místo oběda. Proto se obézní musí naučit

ovládat vnější prostředí tak, aby zvítězili nad podněty, které je nutí jíst, třebaže nemají hlad. Když se člověk přejídá a dostane se přes určitou hranici, už nemůžete říci, zda je hladový nebo sytý.

Psychické nasycení

Pokud sníme stejné množství jídla v poklusu, zasytí nás **psychicky** daleko méně, než když ho hezky upravíme, pěkně prostřeme a v příjemné pohodě vychutnáme.

Když si dáme stejné množství jídla na malý a na velký talíř, bude se zdát, že na malém talíři je ho daleko více.

Kognitivní faktory

Na nadměrné porci se podílí i kognitivní faktory – atraktivní název jídla, dojem o přijatém množství apod.

Diety

V důsledku dodržování pro tělo nepřírodných diet mizí vrozené lidské instinkty. Spouštěčem pro jedení přestává být hlad. Když obézní hubnou, hrdě hladoví. Když jsou v období sbírání sil na držení diety od určitého okamžiku, tedy v období, kdy se nekontrolují, signály hladu již také nefungují a oni přijímají daleko větší množství potravy, než je třeba k zasyčení těla.

Jak odhadnout porci

V kurzech STOBu se snažíme naučit lidi zorientovat se v energetických hodnotách potravin, které by je měly přivést i k přeměřeným porcím. Pokud se někomu do počítání nechce, máme různé pomůcky k odhadu velikosti porce – mezi nejoblíbenější patří 400kJ talířky. Velkým pomocníkem pro správné sestavení jídelníčku jak pro odborníky, tak pro samotné klienty je program Sebekoučink, zdarma na www.stobklub.cz.



Základní pojmy

- **Hlad** je regulační mechanismus, který upozorňuje člověka na nutnost doplnění energetických potřeb organismu. Tento pocit je u člověka lokalizován do okolí žaludku. Centrum, které u člověka ovlivní pocit sytosti nebo hladu, je umístěno v části mozku, která se nazývá hypothalamus.
- **Proces syčení** vede k ukončení příjmu potravy. Je definován trváním jídla a velikostí porce (množstvím) jídla. **Sytost** je stav, který brání dalšímu příjmu potravy a objevuje se jako důsledek příjmu potravy. Je to tedy doba, kdy po konzumaci jídla nemáme ještě hlad.

Index sytivosti

- Některé potraviny vás zasytí více, jiné méně, to odráží index sytivosti. Potraviny s vyšším indexem sytivosti, jako je maso, vařené brambory, čočka, fazole, jablko, banán, sýr, vajíčko apod., vás zasytí nadlouho, zatímco po jídlech s nízkým indexem, jako je bílý chléb, sušenky, jídla ve fastfoodech, sladké limonády apod., budete mít brzy hlad.
- Při určování indexu sytivosti byl vzat **jako referenční základ bílý chléb** s hodnotou 200. Přestože pocit nasycení je pro hubnutí velmi důležitý, pokud budete mít hlad, s větší pravděpodobností se přejíte. Index sytivosti je pojem v podstatě neznámý, oproti tomu pojem glykemický index již téměř zevšedněl. Někdy není kupodivu glykemický index v souladu s indexem sytivosti.
- **Sytivost** ovlivňuje více faktorů a zdá se, že glykemický index – zachycující výkyvy hladiny cukru v krvi – není ten nejpodstatnější.
- Velkou roli v pocitu nasycení hraje **energetická denzita** a s ní spojený objem porce. Čím větší má jídlo objem ve vztahu ke kalorické hodnotě, tím je sytivější. Jídlo s velkým množstvím vody, jako je ovoce, ryby apod. vás zasytí rychle, zatímco třeba ořechy a sýr s malým objemem na danou energetickou hodnotu, tedy s vysokou energetickou denzitou vás tak nezasytí. Při přípravě pokrmu je třeba přemýšlet nad tím, jak snížit energetickou denzitu, abyste mohli zkonzumovat velký objem. Polévky, které obsahují vodu, mají vysoký index sytivosti, ale nízkoviskózní tekutiny, jako např. voda, džus či sladké nápoje, vyprázdňují váš žaludek rychle. ●



Nízkoenergetické bílkovinné diety



Text: Iva Málková, Miloš Rýc,
ilustrační foto: archiv Dietalegre

Bílkovinné neboli proteinové diety se začaly šířit ve světě od 70. let minulého století a na rozdíl od mnoha jiných nabídek na hubnutí mají racionální jádro. Podstatou je, že dodávají do těla při malé energetické hodnotě všechny potřebné látky, jsou tedy nutričně vyvážené.

Jejich základem jsou biologicky vysoce hodnotné bílkoviny. V průměrném množství se dodávají esenciální aminokyseliny, nenasycené mastné kyseliny, vláknina, vitaminy, minerální látky, eventuálně

i stopové prvky. Denní energetický obsah těchto diet se pohybuje mezi 2000 kJ až 4000 kJ. Úvaha, která stála u zrodu bílkovinných diet, byla jasná: **Jak to udělat, aby organismus hubnul přednostně na úkor zásobního tuku a nechal na pokoji bílkoviny z vlastní svalové tkáně.** A jde to vůbec?

Úkol zvládl dr. Blackburn (pozdější profesor na Harvardu v USA), který v roce 1973 položil základ **ketogenních diet**.

Přísnem dostatečného množství kvalitních bílkovin za současné redukce příjmu cukrů se organismus dostává do tzv. **ketózy** (odtud označení bílkovinných diet jako „ketogenních“) a redukuje tělesnou hmotnost převážně **na úkor tukové tkáně**, což je objektivizovatelné měřením na **bioimpedanční váze**. Tento způsob hubnutí však má své indikace i kontrain-

dikace, proto ho lze realizovat pouze pod vedením lékaře nebo zkušeného nutričního terapeuta. Vedle **nadváhy** a **obezity** jsou hlavními indikacemi **vysoká hladina krevních tuků** (s vynikajícími výsledky na snižování hladiny cholesterolu a triacylglycerolů), **vysoký krevní tlak, cukrovka II. typu**.

Mechanismus účinku ketogenní diety

Zvýšený přísun biologicky vysoce hodnotných bílkovin

Používají se bílkoviny z mléka, sóji či vaječného bílku, které přirozenou cestou navozují pocit nasycenosti. Spolu se sníženým příjmem cukrů (a tím snížením hladiny inzulínu v krvi) rovněž aktivují odbourávání zásobních tukových tkání organismu, což vede k ochraně jeho bílkovinných rezerv (svalové tkáně). Při této dietě tedy

dochází k minimálnímu úbytku svalové tkáně a redukce hmotnosti se děje především na úkor tkáně tukové. Ketolátky mají navíc přirozený euforizující účinek (vyvolávají dobrou náladu v průběhu ketogenní diety) a jsou mocným zdrojem energie pro lidský organismus.

Vynechání sacharidů

Vzhledem ke skutečnosti, že přípravky Medidiet, Proticare, Dietalegre apod. spolu s povolenými druhy zeleniny obsahují dostatečné množství sacharidů nezbytných pro normální fungování organismu (zejména centrální nervové soustavy), není možné přijímat během prvních fází diety sacharidy z normální stravy (kromě doporučené zeleniny).

Dostatečný přísun vlákniny

Povolené druhy zeleniny (konzumace některých druhů je v průběhu ketogenní proteinové diety neomezená) podporují dobrou funkci střev a jsou zdrojem potřebného „minimálního“ množství sacharidů, vitaminů a dalších důležitých látek.



Pro koho jsou proteinové diety určeny

Nízkoenergetické bílkovinné diety mají své opodstatnění nejen u obézních s **těžkou obezitou**, pro něž by pomalý úbytek kilogramů nebyl dostatečně motivující, a pro ty, kteří potřebují ze závažných důvodů **rychleji zhubnout** (např. před operací), ale i pro jedince s mírnou a střední formou nadváhy. V případech těžké nadváhy a obezity jsou velmi přísné nízkoenergetické diety většinou podávány jako



jediný zdroj výživy a podmínkou by mělo být odborné vedení lékařem nebo zkušeným nutričním poradcem. Obézní člověk si však musí uvědomit, že ho dodržování

nízkoenergetické bílkovinné diety nenaučí změně životního stylu. Aby po dobrání diety nedošlo k návratu k původním nevhodným stravovacím a pohybovým návykům, je nutné pro udržení hmotnostních úbytků spojit užívání těchto diet s kognitivně-behaviorální psychotherapií (více na www.stob.cz). Při redukci obzvláště více kil se někdy stane, že si tělo zvykne na nižší energetický příjem a ani při denním příjmu okolo 4000 kJ a při pohybové aktivitě **nedochází k dalším hmotnostním úbytkům**. Při stravě pod 4000 kJ je obtížné sestavit jídelníček, při kterém by organismus dostával všechny potřebné živiny. Zde jsou tedy na místě nízkoenergetické bílkovinné diety, které to dokáží. Jsou též vhodné pro ty, kteří mají malý energetický výdej v důsledku určité **úspornosti metabolismu**. Nízkoenergetickými bílkovinnými dietami lze **nahradit jedno jídlo** denně, například oběd v práci, kde nemáme možnost si vařit (příprava je velmi jednoduchá), nebo když trávíme celý den na cestách (zde lze doporučit diety v podobě tyčinek nebo hotových proteinových pokrmů). **Při udržování hmotnosti** po zhubnutí lze též pro lepší kontrolu váhy místo jednoho jídla denně (nejlépe místo večere) konzumovat dietu.

Pozitiva diet

Při vhodné indikaci a psychoterapeutickém vedení mohou být tyto diety tedy vydatným pomocníkem při redukci nadváhy. Svým vyváženým složením neškodí tělu. Rychlými váhovými úbytky mohou pozitivně motivovat hubnoucího. Opro-



Dietalegre®

Proteinová dieta
k redukci tělesné hmotnosti
na úkor tuků a nikoliv svalů,
bez pocitu hladu.

- on-line poradna
- bezplatná infolinka
- kontakt na zaškolená centra
- přípravky dodávané kurýrní službou
- bonusové akce pro klienty
- země původu přípravků
- Francie a Kanada
- padesátka příchutí instantních jídel,
z toho 14 druhů tyčinek
- rozsáhlá nabídka podpůrných přípravků

www.dietalegre.cz

MUDr. MILOŠ RÝC ● CENTRUM NUTRITERAPIE A NUTRIPREVENCE, PRAHA

ti dřívějším koktejlům se dnes nabízí nejen více chuťových variant, ale také různé formy jídel, např. polévky, krémy, dezerty, tyčinky, hotová jídla. Jejich příprava je rychlá a jednoduchá a k nesporným kladům patří, že ušetří obéznímu rozhodování o vhodném druhu jídla, jeho množství a energetické hodnotě. Všechno je spočítáno a připraveno, není tedy šance, aby si člověk nějak „přilepšoval“ nad plánovaný rámec

jako v případě běžného jídla. Jak jsme se již zmínili, hubnoucí musí být po celou dobu odborně veden, a to i při udržovací fázi – jen tak nedojde k jojo-efektu.

Negativa diet

Problémem u nás nejsou samotné diety, ale některé doprovodné skutečnosti: tyto diety šíří často laikové, kteří je pod rouškou de-

toxikace organismu nabízejí jak lidem s mírným stupněm obezity, tak lidem s váhou zcela v normě. Obézní se nenaučí aktivně si vytvářet jídelníček, v důsledku čehož se po skončení diety vrací k původním návykům a zhubnuté kilogramy většinou nabere zase nazpět. Některé „pseudo“ nízkoenergetické bílkovinné diety mají nevýhodné složení a obsahují více nevhodných sacharidů na úkor bílkovin.

Přehled diet na tuzemském trhu

Guareta

Nabízí diety ve formě polévek, krémů, omelet. Výborná je tyčinka Guareta. Přestože obsahuje 4 g vlákniny, má vynikající chuť. Vyrábí se v mnoha příchutích (jogurtová, kapučino, čokoládová, jablečná, smetanová, broskvová) a je dobrým řešením pro ty, kteří mají náročné zaměstnání a potřebují se „za chůze“ kvalitně najíst.

www.drstaneck.cz

Pure whey

Nabízí diety ve formě koktejlů s mnoha příchutěmi a tyčinek.

www.estimdrinks.cz

Diety Cambridgeská, Medidiet, Dietalegre, Proticare

To jsou jediné zahraniční diety, které se šíří pouze pod lékařským dohledem. Mají nejvíce chuťových variant – Cambridgeská nabízí kromě koktejlů mnoho druhů polévek a tyčinku, Medidiet a Proticare mají nejpestřejší škálu výrobků. Výhodou je, že si můžete pochutnat každý den na jiném druhu proteinové diety. Nevýhodou je, že jsou obě diety dražší, ale v ceně je již započítán lékařský dohled.

www.medidiet.cz,
www.proticare.cz,
www.dietalegre.cz,
www.cambridgediet.com

Medidiet – nejpestřejší škála výrobků

Příklad jednoho dne stráveného v první fázi MEDIDIET® s uvedením orientačních cen

snídaně

1 sladký hyperproteinový přípravek MEDIDIET® – Nápoj s příchutí capuccino (60 Kč)
+ šálek černého čaje (v případě nutnosti přislazeného aspartamem)

svačina

1 sladký hyperproteinový přípravek MEDIDIET® – vanilkový dezert (60 Kč)
+ 1 velká sklenice neperlivé minerální vody

oběd

1 slaný hyperproteinový přípravek MEDIDIET® – kuřecí krém (60 Kč) + povolené a hojně osolené druhy syrové zeleniny (salát, okurka, květák, fenykl apod.) zalité polévkovou lžící olivového oleje z prvního lisování za studena (30 Kč)
+ 1 šálek kávy nebo bylinkového čaje (v případě nutnosti přislazeného aspartamem)

svačina

1 sladký hyperproteinový přípravek MEDIDIET® – karamelový krém (60 Kč)
+ 1 velká sklenice neperlivé minerální vody

večeře

1 slaný hyperproteinový přípravek MEDIDIET® – zeleninový krém (60 Kč) + povolené a hojně osolené druhy vařené zeleniny (špenát, žampiony, brokolice apod.) připravené v páře (40 Kč)
+ minerální látky a omega kyseliny ve formě potravních doplňků
+ 1 velká sklenice neperlivé minerální vody

V případě náhlého pocitu hladu můžeme kdykoliv během dne konzumovat další „mimořádné“ proteinové instantní slané jídlo spolu s povolenými druhy zeleniny v neomezeném množství (chřest, artyčok, brokolice, salát, rukola, polníček, špenát, žampiony, zelí, celer, květák, okurka, tykev, čekanka, fenykl, ředkvičky, pórek, zelené fazolky, lilek a další), syrové nebo vařené v páře.

Kvalita a chuťová pestrost přípravků

Vysoká biologická hodnota přípravků MEDIDIET®, jejich skutečně dobrá chuť a pestrá, neustále se rozšiřující nabídka příchutí představují základní přednosti této diety a minimalizují riziko odstoupení od kúry v jejím průběhu. Příprava bílkovinného instantního jídla nezabere více než tři minuty. Na webových stránkách (www.medidiet.cz) naleznete gurmánské recepty, které jsou inspirací k tomu, abyste začali přemýšlet o nových chuťových variacích bílkovinné diety.

Hyperproteinové přípravky MEDIDIET® jsou vyráběny ve Francii. ●



Pobyty na Kanárech se STOBem

V březnu jsme si užili krásný pobyt na Kanárských ostrovech. Potkávají se tam známé tváře a v r. 2009 si dalo mnoho účastníků zájezdu závazek, který jsme nyní v r. 2012 zkontrolovali. Přinášíme příběh jedné z účastnic, Štěpánky – maskota stobáckých zájezdů.

Kanáry 2009

44 let, 160 cm, váha 92 kg, vzdálený cíl 80 kg

Odmala jsem byla spíše cvalík, ale šplh ani přeskok přes kozu mi nečinil problém. V 16 letech jsem vážila 60 kg, v 18 letech jsem chtěla ulovit kluky, tak jsem i zhubla na 52 kg. Ve 20 jsem otěhotněla, nejdříve mi bylo špatně, tak jsem vážila 49 kg, ale pak jsem vše dohnala a přibrala 25 kg. Po porodu jsem vážila 63 kg, váhu jsem nehlídala. Postupně jsem začala nabírat, o pohyb jsem zájem neměla, až jsem vážila v 35 letech 90 kg a kouřila krabičku cigaret denně. Kvůli cystám na va-

ječnicích jsem po operaci brala hormony a následkem toho všeho jsem dostala mozkovou mrtvici. Pobyt v nemocnici jsem zhubla 10 kg, ale když mi bylo lépe, pokřála jsem a znovu jsem začala více jíst a nabírat. Pozitivní je jen to, že jsem kouření ze zdravotních důvodů zcela zanechala, i když to zpočátku bylo krušné a chodila



jsem se alespoň nadýchat kouře do hospody. Průběžně jsem zkoušela různé diety, slender stroje (americké stoly), průhledné rakve (Magicline), kde mi připravili osobní cviky k hubnutí, ale bohužel nic na hubnutí nepomáhalo. Až v roce 2000 jsem se dozvěděla z televize o společnosti STOB a v únoru jsem s nimi poprvé vyjela na Kanáry. Od té doby jsem absolvovala několik základních i pokračovacích kur-

zů STOBu, váha mi neustále kmitá od 80 kg do cca 92 kg. Když se však váha vyšplhala na stovku, tak mně na metabolické jednotce doporučili bandáž žaludku. Protože jsem opravdu požitkářka a věděla jsem, že to vůlí nezvládnou, souhlasila jsem a zhubla po bandáži na 87 kg. Udržela jsem si to však jen pár měsíců. Ze začátku jsem dodržovala režim, ale pak jsem jedla stále více a více. Občas mně z toho bolel žaludek, ale požitkářkou jsem zůstala a váha šla nahoru. Ráda spím, když můžu, spím dopoledne. Mé krédo je, že po dobře vykonané práci si zaslužuji odměnu ve formě jídla, a každý den musím mít sladké. Také mám špatnou skladbu jídla, málo zeleniny a ovoce, zato mnoho sacharidů. Přes den zobu rychlovary typu pizzy či polévek a večer přibližně na osmou hodinu vařím teplou večeři pro celou rodinu. V ledničce máme paštičky, uzeninu, sýry, k televizi zobeme slané tyčinky, chipsy atd. Máme rádi štrůdl. Na úklid k nám chodí 1x týdně uklízečka. Manžel by rád, abych zhubla tak na 60 kg. Občas mne deptá, jí přede mnou pohár a říká mi, že já nemůžu. Vyrožuje, že mi koupí rotoped a bude mne kontrolovat,

jestli šlapu. Tvrdí, že se za nemoc schovávám, že si vše, co nechci dělat, zdůvodňuji nemocí. Chtěl by, abych pracovala na celý úvazek, a nechce vidět následky mrtvice, kdy mám migrény, zhoršené periferní vidění a zhoršení funkce mozku.

Také se cítím osamělá, nemám s kým chodit na procházky či si jen povídat, tak si hodně čtu (a přitom jím). Myslím, že i toto osamění je spouštěč mého přejídání.

Do budoucna bych ráda změnila skladbu jídelníčku pro celou naši rodinu, přidala více zeleniny a ovoce, ubrala sacharidů a tuků a dopřála všem hlavně pravidelný pohyb. Můj cíl je 70 kg, ale nepohrdnu zkrájí ani 80 kg, kdy se uleví i mým kloubům. Ale jak toho dosáhnout, aby bylo hubnutí trvalé? Dle názoru Ivy Málkové bych měla ve vztahu k následkům své nemoci absolvovat osobní psychoterapii, která by mi pomohla odstranit „můj“ spouštěč jídla.

Kanáry 2012

47 let, 160 cm, váha 72 kg, vzdálený cíl udržet

U Štěpánky je to doslova s váhou na houpacíce. Vždy zhubne – to je podmínka manžela, aby jí za odměnu zaplatil zájezd – a pak přibere o něco více, než zhubla.

Jak se houpala houpáčka?

Kanáry 2010 100 kg

Kanáry 2011 105 kg

Maximální váha 108 kg

Egypt listopad 2011 85 kg

Kanáry 2012 72 kg

Jak se to podařilo?

Když dosáhla váhy 108 kg, rozhodla se, že je to už ze zdravotního hlediska neúnosné, že výše již váha jít nesmí, a na doporučení MUDr. Houdové – lékařky-lymfoložky, účastnice zájezdů se STOBem na Kanáry – se dala na proteinovou (ketogenní) dietu. Po vyšetření u lékaře a pohovoru

s výživovou poradkyní ji zařadili ze zdravotních důvodů rovnou do druhé fáze diety (v 1. fázi se jí pouze proteinové přípravky a zelenina). Druhá fáze spočívala v tom, že jedla ke snídani, obědu a svačině pouze proteinové přípravky a některé druhy zeleniny, k večeri mohla mít 200 g libového masa, např. kuřecího, rybího či hovězího apod. a k tomu některé druhy zeleniny – zejména zelenou zeleninu. Proteinové přípravky se vyrábí v poměrně široké škále



příchutí, a tak se Štěpánka vždy těšila na další nové jídlo, chutnalo jí to a neměla hlad (mohla si vybrat např. koktejly, pudinky, palačinky, různé druhy polévek, omelety, bramborák, bramborovou kaši, špagety bolognes, parmentier – sekané maso s brambory. Dokonce existuje i proteinový chléb a dále velký výběr sladkých tyčinek a také dva druhy slaných – sýrová a pizzová). Pomáhalo jí i pravidelné cvičení – aquaerobic a zumba, takže při proteinové dietě hubla 4–7 kg měsíčně. Až dosáhne svého cíle – 70 kg, k čemuž se jistě přiblíží na Kanárech, přejde do třetí fáze diety. Bude se postupně pomaličku vracet také k sacharidům – jako např. k ovoci a chlebu a jiným přílohám. Již nebude mít tři, ale jen dvě čistě proteinová jídla denně. Štěpánka nechápe, proč jí trvalo tak dlouho se vážně rozhodnout, proč za život zhubla a nabrala desítky kilogramů a zkoušela nej-

různější diety. Teď jen doufá, že její rozhodnutí již nepřibrat nad 75 kg je doživotní. Uvidíme příští rok na Kanárech, jak se jí to bude dařit, a moc jí držíme palce, protože všichni „recidivisté“ vědí, že udržení váhy je daleko těžší než samotné zhubnutí.

Bez 35 kil se na Kanárech hýbe Štěpánka podstatně lehčeji – po letech, kdy spíše lehávala u bazénu, s námi chodí na túry, zkrátka se jí žije radostněji. A těší se, že i další pobyty se STOBem si užije plnými doušky.

Závěrem shrneme

Základem úspěchu je vytvořit si takový jídelníček, který vás uspokojuje a jehož příprava je pro vás jednoduchá. Pokud byste chtěli redukovat váhu pomocí nízkoenergetických bílkovinných diet, i když to doporučujeme jen v určitých případech, zvolte nízkoenergetické bílkovinné diety s vhodným složením, zejména vezměte v úvahu poměr sacharidů a bílkovin (sacharidů by mělo být u tyčinek maximálně 1,5–2x více než bílkovin), u ostatních forem by mělo být sacharidů méně než bílkovin. Vybírejte diety, kde je široký výběr chuťových variant. Pokud budete chtít využít proteinových diet k redukcí většího množství kilogramů, je nutné hubnout pod vedením odborníka, např. www.medidiet.cz, odkaz kontakty. Pokud budete využívat diety místo jednoho jídla (oběd v práci, večere) nebo si budete chtít zdravě zamlsat a na svačinu si dáte chutné proteinové tyčinky (můžete vybírat z velkého množství druhů), pudinky, krémy apod., můžete si produkty objednat na www.dietalegre.cz. A novinka na závěr: Od 1. května 2012 budou kvalitní proteinové přípravky dostupné ve všech lékárnách ve formě několika druhů „mixů“ (například mix polévky, mix dezerty, mix sladké a slané tyčinky, mix omelety atd.), vždy s obsahem sedmi různých příchutí od toho kterého druhu jídla. Nová značka nese název PROTIEXPRES. ●

Varianta bez vážení

- 1 kelímek cottage bez příchuti
- 2 lžičky džemu light
- cca 1/12 mazance

Jak využít velikonoční koledu

aneb Snídane je grunt

Text a recepty: Jana Divoká,
recepty připravil a foto: Zdeněk Platl

Tabulky byly vytvořeny na základě programu Sebekoučink na www.stobklub.cz

Sladká velikonoční snídane	kJ	Množství (g/ml)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	
Jihočeský Cottage bez příchuti	656	150	16,5	7,5	4,5	—
Džem light	80	20	0	0	4,8	—
Máslový mazanec	612	40	2,8	4	24	—
Celkem	1348		19,3	11,5	33,3	
	Přijem		Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	
Snídane	1348 kJ		24 % (19,3 g)	32 % (11,5 g)	44 % (33,3 g)	
Energetická denzita	642 kJ/100 g					

Pokud jste pravidelnými čtenáři časopisu, pak jste jistě zaznamenali, že se na této dvoustraně snažíme přinášet tipy na snídane, které jsou pro redukční či udržovací jídelníček energeticky přiměřené, ale především vhodně složené.

Velikonoce jsou svátky plné lákadel k jídlu. Ani hubnoucí si nemusí některé potraviny odpírat, ale zařadit je do jídelníčku s rozmyslem. Proto jsme se rozhodli připravit dva velikonoční snídaňové tipy s tím, že jsme vhodně využili mléčné výrobky firmy Madeta.

Vaječný tvarohový krém s toastovým chlebem

Varianta bez vážení

- 1 plátek eidamu 20%
- 2,5 lžíce vaječného tvarohového krému
- 3 plátky tmavého toastového chleba
- cca 8 ks cherry rajčat
- 1 plátek sýra Madeland Fitness 20%

Vaječný krém

Suroviny na 4 porce

- 250 g odtučněného tvarohu
- 30 g pomazánkového másla
- 2 natvrdo uvařená a oloupaná vejce
- 1 lžíce mléka
- 1 lžička hořčice
- sůl, kmín

Do mísy dejte máslo, tvaroh, mléko, hořčici, osolte, okmínujte a vymíchejte do krémové konzistence. Přidejte nakrájená či posekaná vejce a zamíchejte je do krému.



Energetickou hodnotu a složení tvarohových snídaní jsme určili pomocí programu **Sebekoučink**, který si můžete vyzkoušet i vy na www.stobklub.cz. ●

První snídaně ukazuje, že snítat vyváženě lze i „nasladko“. Hubnoucí si tak dopřeje oblíbený velikonoční mazanec, v přiměřeném množství a doplněný o cottage, který dodá cenné bílkoviny při minimu tuku. Pro druhou snídani jsme vybrali velmi rychlý recept na tvarohový krém, do kterého zužitkujeme zbylá velikonoční vejce. Samotný tvarohový krém má na 100 g jen okolo 400 kJ a tím, že jsme použili pomazánkové máslo a nízkotučný tvaroh, obsahuje na 100 g jen 4 g tuku. Kdybyste na pečivo namazali 13 g másla (což energeticky odpovídá 100 g našeho tvarohového krému), obsah tuku by byl 12 g!

Vaječný tvarohový krém s toastovým chlebem	kJ	Množství (g/ml)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	
Jihočeský eidam 20%	149	15	4,6	1,7	0,3	⊖
Tvarohový krém s vejcem	415	100	11	4	3	⊖
Chléb toastový tmavý	606	60	4,8	1,8	27	⊖
Rajčata cherry	100	100	1	0	5	⊖
Madeland Fitness 20%	140	15	4,6	1,5	0,2	⊖
Celkem	1410		26	9	35,5	
	Příjem		Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	
Snídaně	1410 kJ		31 % (26g)	24 % (9 g)	45 % (35,5 g)	
Energetická denzita	486 kJ/100 g					



Text: Ondřej Karásek, příprava receptů a foto: Zdeněk Platl

Přírodní a unikátní forma vlákniny – rezistentní škrob Hi-maize®

Většina škrobů, které konzumujeme, je naším trávicím traktem zcela zpracována a vstřebána, tzn. využita. Některé škroby ale procesu trávení odolávají a dostávají se až do tlustého střeva, kde se chovají jako dietní vláknina. Tyto typy škrobů se nazývají rezistentní škroby.

Rezistentní škrob Hi-maize®

Hi-maize® zakoupíte ve všech lékárnách, vybraných prodejnách zdravé výživy a na e-shopu www.vitecojite.eu (200 g za doporučenou MOC 79,00 Kč) - pochází z vysoce amylozní odrůdy kukuřice, která je výsledkem téměř dvacetiletého konvenčního šlechtění. Při následném zpracování této kukuřice se používají výhradně standardní postupy – Hi-maize® tedy není žádným způsobem chemicky modifikován. Pokud se Hi-maize® použije jako přísada do pečiva, sušenek či cereálií, zvýší se jejich obsah vlákniny, aniž by tyto potraviny chuťově utrpěly. **Nahrazením části mouky rezistentním škrobem redukuje obsah stravitelného škrobu a tím pádem i obsah glukózy,**

která je po rozložení škrobů absorbována do krve. Potraviny s vysokým obsahem snadno stravitelného škrobu (např. bílý chléb, ale i tzv. „tmavé pečivo“, pokud není celozrnné) uvolňují glukózu rychle z tenkého střeva do krve. To způsobuje prudký vzestup její hladiny v krvi, který je vzápětí následován rychlým poklesem. **Potraviny obsahující vlákninu nebo rezistentní škrob způsobují pomalejší nárůst hladiny glukózy v krvi, a tak udržují její stabilnější hladinu.**

Kromě snížení glykemického indexu je dostatek vlákniny nezbytný i pro udržení správné činnosti a zdravého stavu střev, chrání před zácpou, pomáhá regulovat hladinu cholesterolu a vylučovat toxické látky z organismu.



Praktické použití Hi-maize®

Lze použít všude tam, **kde se běžně používá klasická bílá mouka.** Tedy nejen do chleba, sušenek či sladkého pečiva, ale i do knedlíků (kynutých, houskových nebo bramborových), moučníků, palačinek, obilných kaší apod. Množství Hi-maize®, které nahrazuje část mouky, by mělo být optimálně 15 % hmotnosti mouky, ne méně než 12 %, maximálně však 20 %, aby nedošlo ke zhoršení vlastností těsta.

TIP od společnosti REJ: Velikonoční beránek

(8 porcí) – tradičně a zdravěji

- 180 g cukru (doporučujeme nechat v dóze ovonět vanilkovým luskem)
- 2 celá vejce
- lžička citronové šťávy
- 250 g polohrubé mouky
- 50 g škrobu Hi-maize®
- 5 bílků + 5 žloutků
- tuk a hrubá mouka na vymazání a vysypání formy

Mouku důkladně promícháme se škrobem Hi-maize. Cukr, dvě celá vejce a pět žloutků utřeme do pěny. Potom přidáme citronovou šťávu, tuhý sníh z pěti bílků, mouku se škrobem Hi-maize a zlehka promícháme. Těsto nalijeme do vymazané formy a pečeme ve středně vyhřáté troubě cca 45 minut. Beránka dozdobíme dle libosti.

Nutriční hodnoty 1 porce:

Energie 890 kJ, bílkoviny 6 g, tuky 5 g, sacharidy 34 g, vláknina 5 g, sodík 60 mg

Společnost REJ, která uvedla v loňském roce na trh řadu výrobků pro aktivní životní styl **VÍTE, CO JÍTE**, přidává škrob Hi-maize® do svých **celozrnných sušenek (grahamových, žitných) a směsí na pečení domácího celozrnného žitného chleba (finského, kovářského)**.

Příprava je velmi jednoduchá a kdykoliv můžete mít na stole chutný, voňavý a zdravý chléb – skutečně celozrnný, s vysokým obsahem vlákniny (9,6–11,1 g) a vyrovnanými nutričními hodnotami. Základem obou směsí je celozrnná žitná mouka, díky níž je chléb vláčný a má drobné póry a pevnou strukturu.

Obsah sáčku vsypeme do mísy s 300 ml vlažné vody a těsto řádně

vypracujeme. Necháme ho asi hodinu vykynout, poté dáme do vhodné formy (hřbet, bábovka...) a ve vyhřáté troubě pečeme přibližně hodinu při teplotě 200 °C. Upečený chléb vyndáme z formy a necháme vychladnout, nejlépe na mřížce nebo roštu. Ještě pohodlněji chléb připravíme v domácí pekárně – obsah sáčku vsypeme do 300 ml vlažné vody a zvolíme program dle pokynů výrobce (např. program celozrnný chléb).

Nutriční hodnoty 1 porce (plátek 70–80 g):

Energie 770 kJ, bílkoviny 5,5 g, tuky 5 g, sacharidy 28 g, vláknina 5,5 g

Produkty **VÍTE, CO JÍTE** mají **vyvážené nutriční hodnoty**, které odpovídají kritériím Světové zdravotnické organizace. Získaly tak mezinárodní značku Choices – Víím, co jím a piju. Značka zaručuje zákazníkovi, že potravina je z přírodních surovin, s optimálním poměrem živin, výrobky neobsahují nadměrná množství tuku, cukru, soli nebo transmastných kyselin.

REJ **VÍTE, CO JÍTE** dále nabízí **vysoce kvalitní italské celozrnné těstoviny, které obsahují 6 g vlákniny** (2x více než běžné semolinové těstoviny) a chuťově i konzistencí se hodně podobají klasickým těstovinám. Pokud jste byli v minulosti zklamáni chutí a přípravou mnohých „tma-vých“ těstovin, vyzkoušejte právě tyto.

Těstoviny jsou vyrobeny ze 100% celozrnné italské semoliny a díky vysokému obsahu vlákniny mají nižší glykemický index. Nikdy se nerozvaňují, drží tvar a konzistenci, mají přirozenou chuť, ať už jsou teplou přílohou nebo součástí studeného salátu. Penne (řezance) a fusilli (vřetena) v balení po 500 g zakoupíte ve vybraných prodejnách zdravé výživy, hypermarketech Globus a na e-shopu výrobce. Doporučená MOC 35,90 Kč.

Vhodnou snídaní či svačinou jsou sypaná celozrnná müsli REJ (s 12% kvalitní hořké čokolády nebo s 30% tropického ovoce bez přidaného cukru), jejichž základem jsou celozrnné ovesné vločky. Mají regulovaný obsah cukru – příjemnou chuť jim dodává vysoký poměr ovoce, resp. kvalitní čokolády, nejsou pražené či zapékané jako mnoho komerčních cereálií. **V kombinaci s mlékem nebo bílým jogurtem patří neodmyslitelně do zdravého jídelníčku**, doporučujeme cca 35–40 g na porci.

Více informací a další výrobky naleznete na www.vitecojite.eu.



Velikonoční odlehčené jidáše

12 porcí 4110 kJ, B 40 g, T 8 g, S 184 g, B 17 %, T 7 %, S 76 %
1 porce 340 kJ, B 3 g, T 1 g, S 15 g

Suroviny na dvanáct porcí

- 210 g hladké mouky (2960 kJ)
- 40 g rezistentního škrobu Hi-maize (220 kJ)
- 5 g cukru (80 kJ)
- 8 g umělého sladidla vhodného k pečení (130 kJ)
- 100 ml nízkotučného mléka (140 kJ)
- 20 g droždí (80 kJ)
- 1 vejce (340 kJ)
- 50 g nízkotučného tvarohu (160 kJ)
- lžička citronové kůry (0 kJ)
- špetka soli (0 kJ)

Do misky dejte lžičku cukru, lžičku mouky, trochu vlažného mléka, rozdrobte droždí a dejte na teplé místo vzejít kvásek. Trvá to zhruba 10 až 15 minut. Žloutek oddělte od bílku a bílek si schovejte na potření. Mezitím si do větší

mísy dejte prosátou mouku, rezistentní škrob, sladidlo na pečení, žloutek, tvaroh, nastrouhanou citronovou kůru a špetku soli. Když je kvásek připravený, přidejte jej do mísy, přilijte zbytek mléka a zadělejte těsto. Dejte mísu na teplé místo, přikryté utěrkou a nechte zhruba hodinu vykynout. Pak z těsta odebírejte kousky, vyválejte je na válečky o síle asi centimetr, v polovině je přeložte a stočte do spirály. To jsou pravé jidáše. Fantazii při tvarování se ale žádné meze nekladou. Připravené jidáše dávejte na plech vyložený pečicím papírem a před vložením do trouby nechte ještě dvacet minut kynout. Troubu rozpalte na 180 °C, jidáše potřete rozšlehaným bíllem a pečte 25 až 30 minut. Po upečení zdobte dle fantazie. Jidáše můžete nechat jen tak nebo je před vložením do trouby posypat mákem či ještě teplé lehce posypat skořicí.



Velikonoční jidáše

12 porcí 8410 kJ, B 42 g, T 99 g, S 237 g, B 8 %, T 44 %, S 48 %
1 porce 700 kJ, B 3 g, T 8 g, S 20 g

Suroviny na dvanáct porcí

- 250 g hladké mouky (3530 kJ)
- 10 ml mléka (20 kJ)
- 30 g cukru (480 kJ)
- 100 ml smetany 30% (1260 kJ)
- 20 g droždí (80 kJ)
- 1 žloutek (270 kJ)
- 1 vejce (340 kJ)
- 70 g másla (2110 kJ)
- lžička citronové kůry (0 kJ)
- 1 vanilkový cukr 20 g (320 kJ)
- špetka soli (0 kJ)

Do misky dejte lžičku cukru, lžičku mouky, vlažné mléko, rozdrobte droždí a dejte na teplé místo vzejít kvásek. Trvá to zhruba 10 až 15 minut. Mezitím si do větší misky

dejte prosátou mouku, zbylý cukr, žloutek, změkklé máslo, nastrohanou citronovou kůru, vanilkový cukr a špetku soli. Když je kvásek připravený, přidejte jej do mísy, přilijte smetanu a zadělejte těsto. Dejte mísu na teplé místo, přikryté utěrkou a nechte zhruba hodinu vykynout. Pak z těsta odebírejte kousky, vyválejte je na válečky o síle asi centimetr, v polovině je přeložte a stočte do spirály. To jsou pravé jidáše. Fantazii při tvarování se ale žádné meze nekladou. Připravené jidáše dávejte na plech vyložený pečicím papírem a před vložením do trouby nechte ještě dvacet minut kynout. Troubu rozpalte na 180 °C, jidáše potřete rozšlehaným vajíčkem a pečte zhruba 25 minut. Po upečení zdobte dle fantazie. Jidáše můžete nechat jen tak nebo je pocukrovat, případně ještě teplé obalit v moučkovém cukru se skořicí.



Těstovinový REJ salát s tuňákem

1 porce 1420 kJ, B 28 g, T 10 g, S 34 g, B 34 %, T 26 %, S 40 %

Suroviny na jednu porci

- 50 g celozrnných semolinových těstovin (před uvařením, tj. 125 g vařených) (710 kJ)
- 70 g kvalitního tuňáka ve vlastní šťávě (320 kJ)
- 10 g sušených rajčat v oleji (90 kJ)
- 20 g rukoly (20 kJ)
- 5 g kaparů (10 kJ)
- 10 g parmazánu (160 kJ)
- 3 ml olivového oleje (110 kJ)
- sůl, pepř (0 kJ)

Těstoviny uvařte podle návodu na obalu al dente, tedy na skus. Okapaná sušená rajčata pokrájejte na větší kousky, kapary nechte vcelku a rukolu nahrubo natrhejte. Vložte do mísy, přidejte uvařené těstoviny, kousky tuňáka, na hoblínky nastrouhaný parmazán, osolte, opepřete, zakápněte olivovým olejem a promíchejte. Podávat můžete teplé i studené.



Těstovinový salát s tuňákem



1 porce 2710 kJ, B 38 g, T 32 g, S 52 g, B 24 %, T 43 %, S 33%

Suroviny na jednu porci

- 70 g vaječných těstovin (1010 kJ)
- 90 g kvalitního tuňáka v oleji (800 kJ)
- 20 g sušených rajčat v oleji (180 kJ)
- 5 g rukoly (10 kJ)
- 10 g kaparů (20 kJ)
- 20 g parmazánu (320 kJ)
- 10 g olivového oleje (370 kJ)
- sůl, pepř (0 kJ)

Těstoviny uvařte podle návodu na obalu al dente, tedy na skus. Okapaná sušená rajčata pokrájejte na větší kousky, kapary nechte vcelku a rukolu nahrubo natrhejte. Vložte do mísy, přidejte uvařené těstoviny, kousky tuňáka, na hoblinky nastrouhaný parmazán, osolte, opepřete, zakápněte olivovým olejem a promíchejte. Podávat můžete teplé i studené. ●






	RUSKÉ MĚSTO	CHUŤ	MOCNĀŘ (EXPR.)		TRPĚT	NASADIT PŘESNĚ
ZVUK PADAJÍCÍCH KAPEK				ZN. ČÍNU		
JEDNOHLASNÉ				TU MÁŠ JEDNOTA (ODB.)		
MODLITBA K DANÝM OBRÁDŮM						
1. ČÁST TAJENKY						
SLOVENS. KONEC						

OBESIMED[®]Forte pomáhá
k dosažení pocitu sytosti...
dokončení v tajence



www.obesimedforte.cz

	MUŽSKÉ JMÉNO (22.5.)	UKAZOVACÍ ZÁJMENO ČÍSLO NEDEJIT. DVĚMA				POVZDECH	NAFTOVOD	SPORTOVNÍ NÁČINÍ		UDIVENÝ	STARÁ SOLMI-ZAČNÍ SLABIKA	BLANKYTNÁ	NEJNIŽŠÍ ČÁST PATKY SLOUPU
VERVA				RÝM LET. SPOL. AUSTRÁLIE					TANEČNÍ OBUV				
NĚMECKÝ S				ZÁPADOČ. MĚSTO CHRÁNĚNÁ KRAJINNÁ OBLAST					KORÁLOVÝ OSTROV SPISOVÁ ZNAČKA				
NĚMECKÝ JÁ			KOMUNIKACE NA INTERNETU STAR. ZKR. REPUBLIKY			KLUS KONĚ NA MÍSTĚ NATLOUCI					ŘÍMSKY 501 CVIČIT		
PAST					KONČETINA MALÉ DÍTĚ					HROT ZKR. HOSPO-DĀRSKÝCH NOVIN			
	RYCHLÝ BĚH	SLOVENS. SE ANGL. FOTBAL			RUSKÁ ŘEKA PTÁČE				VYDÁVAT MELODII DÁNSKÝ PŘÍSTAV				
HLAS HADA				POPÍCHANÉ TÁZACÍ ZÁJMENO								OPOTŘEBOVAT JÍZDOU	AUTOR OPERY DAFNE
2. ČÁST TAJENKY											UZLÍK V TKANINĚ SPANLÍ		
ROZHL. SPOL. KAMERUNU A KONGA			PCHÁČ EMILIE (DOMÁCKY)					VEŽNÍ HODINY JAPON. VÁHOVÁ JEDNOTKA					
ANGL. LED				OBRATNÝ HMAT (OB.) ANGL. KDÝŽ					ZVEDÁK BOBIZAČNÍ SLABIKA				
NEPŘÍJEMNÉ													
VÁCLAVSKÉ NÁMĚSTÍ													

Pomůcka
PIAF, KAVA, KNIF, RC,
TAA, TRAFEC, FUN,
PERI, AARHUS

Tajenka křížovky z Pochutnej si se STOBem č. 34 zní: Návaly horka a potu jsou minulostí

Výherci se stávají: Viktorie Kmínková z Děčína, Olga Pětivoká z Prahy a Petr Savara z Týnce u Břeclavě.

Křížovku z č. 35 si vytiskněte, vylustíte a tajenku pošlete na náš e-mail krizovka@stob.cz.

Ve vlastním zájmu napište i zášlací adresu. Výherce budeme losovat v den vydání čísla 36. Do té doby můžete tajenku zasílat.

Tři vylosovaní výherci získají OBESIMED[®]Forte.