

Jaké frčely hubnoucí hity a čemu jsme podlehly? A jak se změnil za dvacet let pohled na hubnutí?

KTERÁ DIETA byla ta vaše?

Vždycky to tak bylo a zřejmě i bude, nejraději bychom zhubly mávnutím kouzelného proutku, nebo alespoň přes noc. Proto si párkrát zkusíme nějaké zkratky, diety, které slibují rychlé výsledky. Nikomu se totiž nechce čekat dlouho, až kila půjdou dolů. Tak proč by to nemohlo tentokrát zafungovat?

PAMATUJETE SI NA TU SVOU PRVNÍ?

Byla to tukožroutská polévka, kterou jste doma vařila ve velkém hrnci a na celý týden si ji v porcích nacpala do mrazáku? Já, ano, tehdy jsem pracovala v televizi a moderátorka ranního živého vysílání Prima jízdy Dušica Zimová si tuhle polévku vozila na natáčení. Měla z ní vosí pas a divačky jí psaly o recept jako divé. Divé jsme byly i my, když později přišla herečka Lenka Kořínková s knihami a dělením potravin na kytičky a zvířátka. Její dietou se nechaly zbláznit davy, vždyť těch prodaných knih... A největší dietní úlet? Třeba vinná,

během které jen pijete a pijete... Také zmrzlinová, citrusová, jablečná, ani nemusíme rozebírat, co mělo hlavní roli. Pojďte si na chvíli zavzpomínat na některé z nich.

TUKOŽROUTSKÁ POLÉVKA

Jak už jsem zmínila, byla to hitovka, které odolal málokdo. Kotle zelné polévky se vařily každou neděli, aby byla k dispozici celý týden. Věřilo se, že má kouzelnou moc zbavit tělo kil navíc, což tak sice bylo, jenže co potom? Jíst se smělo také ovoce a zelenina nebo červené maso, v závislosti na konkrétním dnu v týdnu. Omezení kalorického příjmu na zhruba 1000 kcal denně, což je z hlediska zachování zdraví špatné, ji z žebříčku oblíbenosti poslalo do dějin zapomnění. Polévkáři se tak vraceli zpět ke svému původnímu jídelníčku, aby se „dojedli“.



LADA NOSKOVÁ,
DIETPLAN.CZ

JAK SE ZMĚNIL ZA 20 LET POHLED NA HUBNUTÍ?

„Podle mě se pár věcí z dřívějších dob opravdu změnilo. Například dříve se více dbalo na to, aby člověk jedl pravidelně, měl 5x denně malé porce jídla. Dnes už s mnohými novými alternativními přístupy není důraz na to, kolik sní člověk jídel za den, viz přerušovaný půst, metabolic balance a podobně. Je ale potřeba říct, že všemožné moderní způsoby snižování váhy mají hezké, moderní sexy názvy, ale pod pokličkou se stále skrývá to stejné... Dostat klienta do kalorického deficitu. Také se dříve více propagovalo rozdělení stravy na kytky a zvířátka/dopoledne ovoce a odpoledne zelenina. Řekla bych, že metody byly více striktní. Dnes je všechno povoleno, hlavně když je deficit.“



NÍZKOTUČNÁ

Stejně úspěšně se drala na světlo světa o něco později také dieta, během níž člověk konzumoval pouze nízkotučné výrobky. Celý proces se počítal podle speciální tabulky, aby se zjistilo, kterou potravinu můžete a která už je zkratka moc „fat“. Lidé zapříšáhli této dietě tak vyznávali heslo, že všechn tuk je špatný, ba dokonce zdraví škodlivý. A tak jedinou správnou cestou bylo doslova „vysekat“ všechn tuk ze svého jídelníčku.



DĚLENÁ STRAVA

Stala se známou stravovací metodou, která slibovala snadný a rychlý úbytek na váze, když na talíři budete kombinovat jen určité typy potravin. Za tvůrce tohoto systému se považuje americký lékař William Howard Hay, který jako první rozdělil potraviny do tří skupin – kyselé, zásadité a neutrální. A i když například podle Institutu moderní výživy „principy dělené stravy a obecně i kombinování jídel podle jejich kyselosti nebo zásaditosti nejsou založeny na vědecky podložených důkazech“, naučila hodně lidí potravinám věnovat pozornost a naučit se minimálně aspoň to, co jsou bílkoviny a co sacharidy.



KATEŘINA ŠIMKOVÁ,
NUTRIČNÍ SPECIALISTKA
A ZAKLADATELKA
ZDRAVÉHO
STRAVOVÁNÍ

JAK SE ZMĚNIL ZA 20 LET POHLED NA HUBNUTÍ?

„Vyšvihl se mezi prioritní témata. Lidé více řeší skladbu jídelníčku i kvalitu potravin, ale zároveň neváhají podstupovat rizikové způsoby k dosažení svého cíle, protože chtějí viditelnou změnu okamžitě. Nejmarkantnější je právě tlak na rychlost hubnoucího efektu, který je však málokdy trvalý. UVědomte si, že zdravým způsobem hubnutí lze dosáhnout půlkilového až kilového úbytku hmotnosti týdně. Spousta lidí v jarním období například praktikuje různé detoxikační kúry či drastické půsty. Přitom dlouhodobě špatný jídelníček žádný krátkodobý detox nezachrání. O detoxikační orgány je potřeba pečovat vhodnou stravou a životosprávou po celý rok. Je také hodně patrné, jak nabídka rychle reaguje na poptávku. Zatímco se dříve některé formy diet odbývaly pouze pod lékařským dohledem ve zdravotnických zařízeních, tak například ketogenní dieta či injekční preparáty se staly volně dostupnými, což nese rizika nezodpovědného přístupu dietáře. Doslova se roztrhl pytel s různými hubnoucími koktejly a syntetickou náhražkovou stravou. Pro mě osobně to není vhodná cesta, protože ochuzujeme organismus o přirozenou a pestrou stravu rozličných chutí a kombinací přírodních látek, které mají dobrou biologickou vstřebatelnost. O chuťové stránce ani nemluvíme, a přitom se například proteinová i ketogenní dieta dá sestavit z běžně dostupných potravin, takže vám odpadne navykání si na nepřirozenou a jednotvárnou syntetickou stravu. Navíc bych se přikláníla k tomu, aby tento druh specifických diet probíhal pod odborným dohledem nutričních specialistů. A co je nejdůležitější, tak žádná krátkodobá dieta, která nebude následována racionální změnou jídelníčku a změnou životosprávy, nám zdraví a štíhlost nezajistí dlouhodobě.“



ATKINSOVA DIETA

Muž, který zahájil potenciálně nejznámější dietu všech dob. Jeho dieta má vysoký obsah tuků, vysoký obsah bílkovin a nízký obsah sacharidů a vyžaduje přesné dodržování stanovených pravidel. Ačkoli dr. Atkins vyvinul dietu již v 60. letech, propagována byla až v 90. letech, a to především díky vydání jeho knihy Nová revoluční dieta doktora Atkinse. A revoluce to jednoznačně byla, zkoušel ji kdekdo. I když této dietě už odzvonilo, v dnešní době jí šlape na paty keto dieta neboli také low carb, založené na velmi podobném principu.



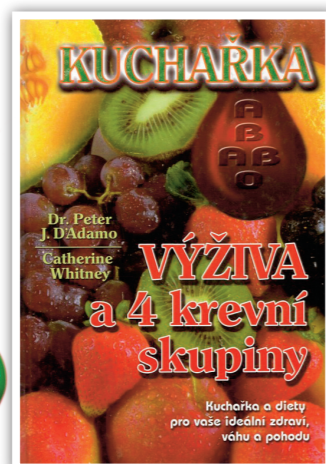
MUDR. KATEŘINA CAJTHAMLOVÁ,
INTERNISTKA
A PSYCHOTERAPEUTKA
CAJTHAMLOVA.CZ

JAK SE ZMĚNIL ZA 20 LET POHLED NA HUBNUTÍ?

„Běžná populace v Česku obezitu stále nepovažuje za vrozenou dispozici, která se do dospělosti (tedy během nitroděložního vývoje, vlivem nefyziologického porodu, v dětství a během dospívání) dává do pohybu u většiny postižených tehdy, pokud mají chronický stres (třeba jsou šikanováni), či jim omezí někdo z dospělých v jejich fázi růstu potravu pod 12 000 kJ. Kriticky také poklesl pohyb všech generací, u dětí až na desetinu socialistických čísel vinou automobilismu, internetu a mobilních telefonů, u nichž děti doma tráví většinu volna. To vše, spolu se stále narůstajícím fat shamingem ve společnosti při neznámé kauzální (na příčinu, nikoli na příznaky zaměřené) léčbě, chybné a povrchní diagnostice a nesmyslným veganským, nízkosacharidovým, keto dietám, půstům a hladovkám, za tu dobu kromě obezity v populaci narostly explozivně i poruchy příjmu potravy u obou pohlaví a zneužívání drog (kokain, pervitin) k udržení patologicky vyhublého vzhledu zejména v médiích (obrazovka přidá opticky dvě velikosti).“

NIKOTINOVÁ DIETA

Pomocť si ke štíhlejší postavě cigaretami bylo oblíbené už za první republiky, kdy bylo navíc kouření u žen trendy. V té době se nemluvalo o škodlivosti kouření, naopak existovala tabáková společnost, která svou reklamu vybudovala na tom, že když budou ženy kouřit, budou štíhlejší a krásnější. Podle současných průzkumů přitom dopady kouření na zdraví a vzhled ženy bývají horší než u mužů. Pravidelné dávky nikotinu u žen způsobují rychlejší stárnutí, ohrožují srdce a cévy, několikanásobně zvyšují riziko rakoviny plic a přispívají k vývoji rakoviny děložního čípku.



DIETA PODLE KREVNÍCH SKUPIN

Americký lékař a přírodní léčitel Peter D'Adamo přišel s tím, že existuje souvislost mezi výživou a krevní skupinou. Podle něj každá krevní skupina tráví lépe určité potraviny, jiné zase hůř. Napsal knížku, která se pro některé stala biblí. Plusem bylo, že lidé začali díky tabulkám, v nichž byly podle krevních skupin dané doporučené potraviny, přemýšlet nad tím, co jejich tělu skutečně dělá dobře a co nikoli. Správné složení každého jídla, ale i celodenního příjmu, však bylo opomíjeno. Navíc nikdy nebyly zveřejněny jasné důkazy o tom, že by tomu tak skutečně bylo.



inzerce 1/1



**JITKA
TOMEŠOVÁ**
NUTRIČNÍ TERAPEUT
DIETKA-JITKA.CZ

JAK SE ZMĚNIL ZA 20 LET POHLED NA HUBNUTÍ?

„Pohled na hubnutí se změnil velmi zásadně. Dnes už víme, že nadměrná tělesná hmotnost není jen kosmetický problém, ale především zásadní problém zdravotní, zkracující život i o 20 let. A změnil se přístup i k hubnutí samotnému. Základem je sice stále takzvaný kalorický deficit, tedy zjednodušeně sníme méně energie, než za den vydáme, složení stravy je ale v současné stravě vlastně opačné, než bylo před 20 či 30 lety. V té době totiž světu vládla všeobecný nízkotučný trend. Nízkotučné diety však neměly očekávaný přínos ani na hubnutí, ani na diabetes, ani na nemoci srdce a cév a do popředí se dostaly naopak tuky a populární low carb nebo vyloženě keto přístupy, tedy minimum sacharidů, přiměřeně nebo více bílkovin a velké množství tuků. Jejich efekt v začátku hubnutí je nepřehlédnutelný, ale pravda je opět někde uprostřed, zcela individuální a není vhodné hledat zázraky, které trvale zhubnou za vás. Z dlouhodobého hlediska jsou totiž keto diety nepříliš vhodné, protože často obsahují málo látek ochranných (z ovoce, zeleniny a celozrnných výrobků) a nadbytek látek nevhodných (nasycené mastné kyseliny, přepálené tuky). Jestli tedy mohu za sebe doporučit, pak vyhledat nutričního terapeuta nebo specialistu.“

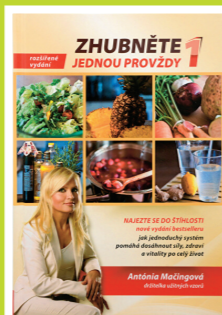
Připravila: Blanka Kubičková ve spolupráci s výživovou poradkyní Ladou Noskovou, Mojezdaviv.cz, foto: iStock.com



DIETA PODLE MAČINGOVÉ

Bez hladu a bez jo-jo efektu – taková měla být dieta slovenské autorky Antónie Mačingové. Vylučovala pečivo, uzeniny, polotovary, kávu, alkohol, mléko a další potraviny. Jistou nevýhodou byl striktně nalinkovaný jídelníček, kdy bylo

potřeba si třikrát denně připravovat jídlo podle receptů autorky. A pokud vám z něj něco nechutnalo, smůla – 10 druhů surovin, které se opakovaly, mělo za následek, že jste po měsíci řepu, brokolici, celer a jablka s ořechy už nemohla ani vidět.



HERBALIFE

Pozvolné hubnutí během užívání předepsaných koktejlů, obtížné udržení váhy poté, co s dietou skončíte, a hlavně tehdejší obchodníci. Vedle koktejlů jste si tak zakoupila, ani nevíte co. To byl princip známé značky, hlavní nevýhoda byla jasná, stejně jako u zmiňované koktejlové diety, která frčela světem: Nenaučí vás stravovat se zdravěji, a když se vrátíte ke svému jídelníčku, hrozí rychlý návrat váhy na původní hodnoty.



KOKTEJLOVÁ DIETA

Americké celebrity se jako na běžícím pásu stávaly tvářemi všemožných koktejlů, které měly nahradit pestrou stravu. Desítky tisíc lidí tak jásaly, že je konečně tento tekutý zázrak dovede k jejich vytoužené váze. Jenže koktejly obsahovaly hodně ovoce, žádné bílkoviny nebo zdravé tuky, což rozhodně nebránilo tomu je pít, co hrdlo ráčí. Bohužel návod, jak se s nimi rozloučit a vrátit se k netekutému jídelníčku, nikdo nevymyslel. Následoval jo-jo efekt a bylo po legraci.

inzerce 1/1