VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ NEMOCNICE V PRAZE
Oddělení nutričních terapeutů |
U Nemocnice 499/2, 128 08 Praha 2 | IČ: 00064165, tel. 224 961 111

Zpracoval: Mgr. Marcela Floriánková | Schválil: Mgr. Lucie Růžičková, vedoucí ONT, dne 2. 1. 2020
Edukační materiál

REDUKCE NADVÁHY U DĚTÍ A DOSPÍVAJÍCÍCH

1 Základy správného hubnutí

1) **HUBNOUT JE NUTNÉ POMALU, jedině tak zhubnete opravdu zdravě a nová hmotnost bude dlouhodobě udržitelná!** Správnou rychlost hubnutí přímo pro Vás Vám doporučí lékař nebo nutriční terapeut. POZOR! U dětí a dospívajících je nutné cílovou hmotnost přizpůsobovat aktuální výšce - proto je potřeba pravidelně navštěvovat odborníka (lékaře, nutričního terapeuta).

2) **ZMĚNY MUSÍ BÝT DLOUHODOBÉ, nesmíte je brát jako přechodnou „dietu".** Po dosažení cílové hmotnosti si můžete samozřejmě postupně zvýšit příjem energie tak, aby hmotnost dále neklesala, ale není vhodné vracet se zpět ke stravování před redukcí. Výsledkem by byl „jojo-efekt" (opakovaná redukce a přibírání). Nebezpečí jojo-efektu je i v tom, že při redukci dochází často i ke ztrátě určitého množství svalové tkáně, zatímco při zvýšení energetického příjmu bez navýšení pohybu snadněji přiberete tuk. Při opakovaných jojo-efektech tak postupně ubývá v těle svalová hmota a přibývá tuk, snižuje se klidové spalování energie a mohou se dostavit i zdravotní komplikace.

3) **REŽIM MUSÍ BÝT CO NEJPŘÍJEMNĚJŠÍ.** Neexistují zakázané potraviny – ty méně vhodné je potřeba jíst méně často a hledat za ně přijatelnou náhradu. Režim přizpůsobte svým chutím a svým možnostem, i malé změny přinášejí velké výsledky, pokud jsou dlouhodobé.

4) **NESMÍTE HLADOVĚT!** Při správně složeném jídelníčku nemáte mít pocit hladu ani nezvladatelných chutí. Pokud máte často hlad, je nejčastěji potřeba:

   a. Rozdělit stravu pravidelně (neomezovat příliš příjem v některé části dne, nevynechávat často např. pečivo a přílohy)
   b. Zvýšit příjem vlákniny – v každém jídle mějte zeleninu nebo ovoce (v menším množství), celozrnné obiloviny, semínka nebo ořechy
   c. Zvýšit příjem bílkovin – v každém jídle mějte alespoň malou porci – libového masa nebo ryb nebo vajec, luštěnin, mléčných výrobků s nízkým obsahem tuku
   d. Zvýšit pitný režim – i při nedostatku tekutin je častější pocit chutí či hladu, při dostatku vlákniny je potřeba tekutin zvýšená, při redukci nadváhy je také vyšší potřeba tekutin
   e. Přidat pohybovou aktivitu (zejména při nezvladatelných chutích) – pohyb ovlivňuje chuťový výběr
   f. Dopřejte si dostatek spánku a omezte stres – při nedostatečném odpočinku se zvyšuje chuť na sladké a energeticky vydatné potraviny, stres často zkoušíme zmírnit nevhodnými potravinami

2 Co správně jíst a kolik

Uvedené potraviny a pokrmy jsou příkladem, jídelníček je vhodné kombinovat podle uvedených pravidel co nejpestřeji a tak, aby Vám chuťově vyhovoval. Potraviny jsou uvedeny bez doporučení velikosti porce, tu určí individuálně lékař nebo nutriční terapeut.

VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ NEMOCNICE V PRAZE
Oddělení nutričních terapeutů |
U Nemocnice 499/2, 128 08 Praha 2 | IČ: 00064165, tel. 224 961 111

Zpracoval: Mgr. Marcela Floriánková | Schválil: Mgr. Lucie Růžičková, vedoucí ONT, dne 2. 1. 2020
Edukační materiál

REDUKCE NADVÁHY U DĚTÍ A DOSPÍVAJÍCÍCH

Snídaně:

A) slaná varianta:

pečivo (co nejčastěji celozrnné) **+ „bílkovinná" potravina + zelenina, případně vhodný tuk** „Bílkovinnými" potravinami jsou míněné potraviny, které poskytují větší množství bílkovin – maso, ryby, luštěniny, mléko a mléčné výrobky, vejce
Příklad vhodných „bílkovinných" potravin:

- vysoce kvalitní libová šunka
- tvrdý sýr s obsahem tuku do 30 % v sušině
- polotučný nebo netučný tvaroh (např. do pomazánky)
- vejce připravené s minimem tuku nebo bez něj
- polotučné mléko, jogurty, kysané mléčné nápoje,…
- domácí pomazánky - luštěninové, zeleninové, sardinkové, vaječné, tvarohové, tuňáková apod.

Z tuků dávejte přednost rostlinným tukům s obsahem nenasycených mastných kyselin – obsahují řepkový, olivový nebo lněný olej. Rostlinné tuky jsou vhodné i pro nižší obsah tuku oproti máslu. Máslo si také můžete dát, ale nepoužívejte je denně.

Zeleninu není nutné omezovat, s výjimkou avokáda (je velmi zdravé, ale má vysoký obsah energie, proto je třeba jíst ho méně často nebo v malých porcích). K pečivu můžete podat i kousek ovoce, protože ale obsahuje cukr, je potřeba podávat ho v omezeném množství (2 porce velikosti pěsti za den). Nejvyšší obsah cukru mají banány a hroznové víno, zařazujte je spíše výjimečně.

B) sladká varianta:

obiloviny + mléčný výrobek (nebo jeho sojová obdoba) + ovoce
Vhodné obiloviny: müsli bez přidaného cukru (= sypané, ne zapékané; ideálně s ořechy, semínky, trochou sušeného ovoce), obilné vločky, kaše z prosa (jáhly), pohanky, vloček, naturální rýže, špaldy apod. **Pozor na tzv. snídaňové cereálie – obilné kuličky, obalované nebo slazené lupínky apod!** Obsahují příliš mnoho cukru, je po nich dříve hlad a zvyšují riziko obezity, cukrovky, zubního kazu apod. Můžeme je nahradit neslazenými cornflaky nebo lupínky bez cukru a se zvýšeným obsahem vlákniny. Jako mléčný výrobek je vhodný jogurt do 4 % tuku, řecký jogurt 0-4% tuku; polotučné mléko, netučný nebo nízkotučný tvaroh, kysané mléčné nápoje. Mléčné výrobky můžete prostřídat se sojovými tekutými „mléky" a „jogurty" (práškové sojové a obilné nápoje nejsou vhodné, obsahují především obilný sirup a méně kvalitní tuky). Jogurty a kysané výrobky „light" nejsou většinou vhodné, protože je v nich část tuku nahrazena zvýšením obsahu cukru a přidáním škrobů.

Tip pro ty, kdo mají problém snídat:

VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ NEMOCNICE V PRAZE
Oddělení nutričních terapeutů |
U Nemocnice 499/2, 128 08 Praha 2 | IČ: 00064165, tel. 224 961 111

Zpracoval: Mgr. Marcela Floriánková | Schválil: Mgr. Lucie Růžičková, vedoucí ONT, dne 2. 1. 2020
Edukační materiál

REDUKCE NADVÁHY U DĚTÍ A DOSPÍVAJÍCÍCH

Zkuste snídani vypít – ideální je mixované celé ovoce (smoothie) s mlékem, jogurtem nebo tvarohem, vhodné je přidat a umixovat i vločky, semínka nebo ořechy. Tím, že k ovoci přidáte i ostatní uvedené potraviny, zpomalíte trávení cukrů, budete déle sytí a nebude Vás tolik trápit chuť na sladké. Postupně pak zkoušejte přejít na běžnou snídani.

Přesnídávka:

A) ovoce + ořechy/semínka nebo + mléčný výrobek

U ovoce střídejte druhy, přednost dejte sezónnímu ovoci. Nejvhodnější jsou méně sladké druhy – méně sladká jablka, citrusy, kiwi, meruňky, blumy, švestky, lesní plody,… V omezeném množství jezte banány, hroznové víno, vyhýbejte se přezrálému ovoci.) **Kombinace ovoce s malým množstvím ořechů nebo semínek** (malá hrst – cca 25-30 g) **nebo s mléčným výrobkem je vhodná pro zpomalení trávení cukrů z ovoce.**

B) Zelenina + pečivo + „bílkovinná" potravina

Zvolit můžete obložené pečivo se sýrem, libovou šunkou (pokud nebyla k snídani), tvarohem, vařeným vejcem, tuňákem nebo lososem + se zeleninou. Vhodné jsou i saláty bez majonézové zálivky – zelenina + libové maso a těstoviny, zelenina + jogurt a kuskus, ….

Oběd:

Oběd by měl být plnohodnotné jídlo – „bílkovinná" potravina + příloha a zelenina.
Vynechávání přílohy není vhodné, ale její porce by měla být nejvýše stejná jako porce, kterou podle věku dostanete ve školní jídelně. Přednost dáváme – celozrnné rýži, celozrnným těstovinám, bramborám vařeným do poloměkka nebo ve slupce, vhodné jsou luštěniny, quinoa, pohanka, celozrnné pečivo, bulgur apod. Přílohy vaříme pokud možno jen „na skus" - do poloměkka – déle nám tak vydrží pocit sytosti. Zelenina: buď ve vařené formě jako součást jídla nebo příloha, případně syrová jako obloha nebo salát.

Vhodné „bílkovinné" potraviny:

- cca 3-4x týdně libové maso - drůbeží bez kůže, králík, libové hovězí, libová zvěřina, méně často vepřové a to pouze velmi libové – kýta, panenka
- 2x týdně ryby – velmi vhodné jsou makrela, sleď, losos, pstruh, dále butterfish (modrohlav), platýz, mořský vlk, štika. Některé z nich jsou sice tučnější, ale obsahují velmi zdravý tuk, který ke zdraví potřebujeme a neměli bychom jeho příjem snižovat
- 1x týdně luštěninové jídlo, luštěniny můžete také přidávat po menším množství do polévek, pomazánek (např. humus), mletých mas atd.
- 1x týdně je možno dát na oběd z bílkovin vařená vejce nebo sýr, případně sladké jídlo

Svačina odpolední:

zelenina + bílkovina (v případě větší sportovní aktivity i pečivo s vhodnou pomazánkou)

nebo **ovoce s nízkým obsahem cukru + mléčný výrobek** (nejlépe neochucený) + při větším pohybu i např. vločky nebo pečivo k tomu

REDUKCE NADVÁHY U DĚTÍ A DOSPÍVAJÍCÍCH

nebo **cca 20 - 30 g semínek či ořechů** (nepražených, nesolených, vysoce neobalovaných) + kus méně sladkého ovoce (citrusy, kyselejší jablka, zahradní a lesní ovoce,…)

Večeře:

zelenina + bílkoviny + menší příloha
Velmi vhodné jsou zeleninové a luštěninové polévky, saláty s přidanou bílkovinnou potravinou, maso nebo ryby se zeleninovou oblohou, studený talíř – sýry, zelenina, ryby (u ryb v oleji je potřeba olej co nejvíce slít), může být trochu libové šunky nebo pršutu (celkově uzeniny maximálně 150 g týdně). Vhodnou přílohou jsou celozrnné pečivo, menší porce celozrnných těstovin, naturální rýže, bulguru, jáhel, pohanky, quinoi apod.

Druhá večeře:

Jdete-li pozdě spát, můžete ještě 2-3 hodiny před ulehnutím jíst velmi lehké jídlo – například bílý jogurt, malou sklenici podmáslí, okurku, ledový salát,…

Denně doplňujte do hlavních jídel (obědy, večeře, může být trocha i do snídaně) kvalitní oleje – nejlépe až po tepelné úpravě lžičku řepkového nebo olivového oleje, vhodný je také konopný a lněný olej.

3 Potraviny pro případ „nouze“při redukci nadváhy

Některou z těchto potravin si s sebou noste **vždy** - pro případ, že nebudete mít čas nebo možnost opatřit si vhodné jídlo. Proto jsou vybrány potraviny lehké a trvanlivé.

Především je nezapomeňte vzít s sebou:

1) **na cesty**
2) **na nákupy (pohledem na jídlo Vás může přepadnout hlad a chuť koupit si něco nezdravého)**
3) **na návštěvy (nemusí být dostupné vhodné občerstvení)**
4) **na návštěvu lékaře nebo tam, kde můžete dlouho čekat (doba čekání se může protáhnout tak dlouho, že budete potřebovat jíst)**

Vhodné potraviny jsou:

- **ořechy nebo semínka (nesolená, neobalovaná, nejlépe nepražená) – noste s sebou v malém sáčku nebo krabičce porci 25-30 gramů (malá hrst). Nejlépe jezte neloupané, střídejte druhy. Velmi vhodné jsou neloupané mandle, lněné semínko, konopné semínko, dýňové semínko, kešu ořechy, para ořechy, chia semínka atd.**
- **sušené maso, např. Jerky (libové, nízký obsah soli), různé druhy včetně rybího – k dostání ve fitness, e-shopech, prodejnách zdravé výživy,…)**
- **sušené zeleninové chipsy – bez oleje, s nízkým obsahem soli**

REDUKCE NADVÁHY U DĚTÍ A DOSPÍVAJÍCÍCH

- **luštěninové pukance – bez oleje, s nízkým obsahem soli**
- **sušené ovoce (pouze malé množství – malou hrst - kvůli obsahu energie a cukru, nejlépe jezte s ořechy, semínky, bílým jogurtem nebo tvarohem, budete mít déle pocit sytosti.)**
- **Z čerstvých potravin je vhodné čerstvé ovoce, zelenina, mléčný nápoj či nízkotučný sýr (pokud nejste dlouho v teplém prostředí, kde by se mohl začít kazit). Dále například sojové nebo jiné rostlinné náhrady masných a mléčných výrobků – tofu, Shmaky – pokrmy ze Šmakouna (vaječný bílek s různou příchutí), „ďobáčky" – prodejny zdravé výživy, hypermarkety, e-shopy atd.**

Po dohodě s lékařem nebo nutričním terapeutem můžete občas jídelníček doplnit také:

- **bílkovinnou (proteinovou) tyčinkou (k dostání v lékárně, zdravé výživě, drogeriích, hypermarketech). Obsah bílkovin má být vždy vyšší, než obsah sacharidů. Velmi vhodné druhy jsou například: High Protein, Compress CFM 34, Hy-Pro, Pro-plex a další podobné tyčinky. Doporučené dávkování je uvedeno pro dospělé, u dětí je potřeba dávku snížit (poradí lékař, nutriční terapeut)**
- **bílkovinným (proteinovým) nápojem v prášku (noste ideálně odměřené množství pro jednu dávku, v nádobce nebo lahvičce, ve které lze po přidání vody protřepat a vypít. Doporučené dávkování je uvedeno pro dospělé, u dětí je potřeba dávku snížit (poradí lékař, nutriční terapeut)**

Proteinové tyčinky nebo nápoje nenahrazují pestrou stravu, mají sloužit pouze k doplnění pestrého jídelníčku, jejich používání a dávkování je vhodné vždy konzultovat s lékařem nebo nutričním terapeutem.

4 Doporučení a tipy pro zdravější mlsání při hubnutí – děti

I při snaze o redukci váhy je možné občas mlsat. Jak na to, abyste si příliš nenarušili redukční režim, Vám poradí následující tipy:

1. **Není nutné režim dodržovat na 100 % všechny dny v týdnu**, 1x (nejvýše 2 x) týdně je možné **trochu** pravidla porušit. Důležité je znovu se vrátit k doporučenému způsobu stravování – ať už jste režim porušili plánovaně nebo jste „se neudrželi"
2. **Mlsání si plánujte tak, abyste si ho skutečně užil/a** – spojte s příjemným zážitkem – např. ochutnávka vhodného typu zákusku (viz níže) v dobré restauraci či cukrárně. Příjemný pocit Vám tak déle vydrží a snadněji zvládnete delší dobu bez mlsání
3. **Mlsat můžete i zdravě**

A) **pokud máte chuť na sladké:**

- **Snižujte obsah cukru:** část cukru nebo celý podíl můžete nahradit sladidlem – příjemnou chuť má např. sukralóza nebo stéviová sladidla. (POZOR! Při nákupu sladidla si přečtěte na obalu, jestli je vhodné k tepelné úpravě - některá sladidla tepelnou úpravou hořknou)
- **Nástup hladu zpomalíte přidáním bílkovin** (ke sladkosti nebo do ní): např. ve formě tvarohu, jogurtu, většího množství vaječného bílku,... a přidáním **většího množství vlákniny** - přidáním celozrnné

REDUKCE NADVÁHY U DĚTÍ A DOSPÍVAJÍCÍCH

mouky, ořechů, semínek, ovoce se slupkami

- **Snižujte podíl tuku a nahrazujte nasycené tuky nenasycenými** – použijte celkově co nejméně tuku, častěji (kde je to možné) nahraďte máslo nebo tuk na pečení řepkovým olejem – obsah energie je podobný, ale olej obsahuje nezbytné nenasycené mastné kyseliny)
- Vhodnější jsou zákusky s vysokým podílem ovoce, tvarohu, ořechů nebo semínek, v pořádku je i podíl želatiny (obsah těchto potravin buď sníží energetickou hodnotu nebo glykemický index potraviny, nebo alespoň zvýší její nutriční hodnotu)
- Zdravé mlsání jsou také směsi semínek a ořechů a sušeného ovoce. Pamatujte ale i u nich na vysoký obsah energie. Dostačující porce semínek nebo ořechů je 20-30 g (cca 400 – 600 kJ)
- Běžnou čokoládu nahraďte čokoládou s vyšším podílem kakaa (nad 70 %) – má kvalitnější složení a sníte jí obvykle méně
- Zkuste doma vyrobené zmrzliny – z ovoce, jogurtu, tvarohu - nedoslazované nebo velmi mírně doslazené sladidlem. Na výrobu domácích nanuků je k dostání řada formiček

B) **pokud máte chuť na slané:**

- Vhodné jsou tvrdé sýry s nižším obsahem tuku (běžně do 30%, výjimečněji do 45%) - kvůli obsahu soli a tuku ale hlídejte množství. Ochutnejte i ovčí a kozí atd.
- Jerky – velmi mírně solené sušené maso. Má vysoký podíl bílkovin, málo tuku a soli. K dostání v hypermarketech, prodejnách zdravé výživy, na benzínových stanicích
- Zeleninové chipsy s nízkým obsahem soli a tuku - k dostání v prodejnách zdravé výživy - POZOR při výběru, některé výrobky mají mnoho tuku i soli!
- Šmakoun, sojové a jiné rostlinné náhrady masných výrobků – v prodejnách zdravé výživy – vybírejte výrobky nenaložené v oleji
- Luštěninové pukance a další luštěninové pochoutky – vybírejte s nízkým obsahem soli a tuku
- Celozrnné slané krekry, sušenky – vybírejte v prodejnách zdravé výživy, s velmi nízkým obsahem tuku a soli, vysokým podílem celých zrn, bílkovin, zeleniny
- Upéci si také můžete domácí slané koláče (quiche) a sušenky - s vysokým podílem tvarohu nebo sýra, zeleniny, libového masa a se sníženým obsahem tuku a soli

V případě dotazů kontaktujte nutričního terapeuta Všeobecné fakultní nemocnice v Praze.