VFN PRAHA

VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ NEMOCNICE V PRAZE
ODDĚLENÍ NUTRIČNÍCH TERAPEUTŮ

STRAVA PRO ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL A OPTIMÁLNÍ HMOTNOST

Nejdůležitější zásady při redukci hmotnosti

Snižování tělesné hmotnosti znamená celkovou změnu životního stylu člověka, ne pouze snížení denního příjmu potravy. Přistupujte ke změně jako k příležitosti cítit se zdravěji. Snížením hmotnosti prospějete své psychice a zlepšíte si fyzickou kondici.



- Respektujte **zásadu správného rozdělení talíře** – k hlavním pokrmům vždy zařazujte kvalitní zdroj sacharidů (brambory, rýži, nejlépe natural, celozrnné těstoviny, bulgur, pohanku, jáhly aj.), kvalitní zdroj bílkovin (libové maso, ryby, vejce) a zeleninu. Množství zeleniny postupně navyšujte.
- **Omezte tuk** ve stravě (smažená jídla, tuk na mazání, majonéza, tučné maso, uzeniny).
- **Omezte přidaný cukr** ve stravě (sladkosti, sladké pekárenské výrobky, sladké nápoje, slazené mléčné výrobky).
- Dodržujte **optimální pitný režim**, přibližně 2–2,5 l neslazených tekutin za den.
- **Denně aktivně vyhledávejte jakoukoliv pohybovou aktivitu** – pořiďte si krokoměr (lze instalovat aplikaci přímo do mobilního telefonu) a zjistěte, kolik nachodíte – postupně navyšujte na minimálně **10 000 kroků za den.** Vhodné je také jakékoliv **cvičení v délce trvání alespoň 20 minut denně nebo 40 minut obden.** Pohyb regulujte i podle svého zdravotního stavu a fyzické zdatnosti.
- **Jednou za týden kontrolujte svůj váhový úbytek, který by měl být postupný a pomalý, aby nedocházelo k tzv. jojo efektu** (maximálně 2–4 kg za měsíc, závisí na počáteční hmotnosti).



Výběr potravin

MASO, RYBY, MASNÉ VÝROBKY

Všechny druhy libového masa bez viditelného tuku, tepelně upravené na malém množství oleje. Masné výrobky konzumujte velmi omezeně, šunku nejvyšší kvality maximálně 2–3× za týden. Masné polotovary a hotová jídla zcela vynechte. Minimálně 2x týdně zařazujte do jídelníčku ryby, včetně sardinek.



MLÉKO A MLÉČNÉ VÝROBKY

Mléko do 1,5 % tuku, neochucené jogurty do 3,8 % tuku, tvrdé a polotvrdé sýry do 30 % tuku v sušině, čerstvé sýry typu Lučina, žervé se sníženým obsahem tuku (typu linie, figura, light), tvaroh nejlépe nízkotučný, jogurty bílé. Do nich lze přidat ovoce i malé množství semen nebo ořechů.

TUKY

Na přípravu teplých jídel používejte řepkový olej, ve studené kuchyni panenské oleje, hlavně olivový. Tuky mají nejvyšší množství energie, proto jejich množství maximálně omezujte.



VEJCE

Konzumujte především jako součást pokrmů, samostatné lze v omezeném množství (4 vejce za týden) a připravené bez dalších živočišných tuků. Bílky je možné jíst ve vyšším množství, jsou zdrojem plnohodnotných bílkovin.

OBILOVINY A PŘÍLOHY

Snižte velikost porcí příloh a pečiva přibližně o jednu třetinu než jste jedli dřív. Preferujte druhy s vyšším obsahem vlákniny, např. celozrnné těstoviny, celozrnnou rýži (natural), rýži basmati, quinou, pohanku, bulgur, jáhly. Knedlíky, noky a další moučné přílohy do jídelníčku nezařazujte nebo zcela výjimečně a v malém množství. Vhodné je konzumovat brambory. Určitě z jídelníčku vypusťte hranolky, smažené krokety, americké brambory. Pečivo zařazujte nejlépe celozrnné (ve složení minimálně 80 % celozrnné mouky) a vícezrnné. Vhodnější je i běžný pšenično-žitný chléb než bílé pečivo.



ZELENINA

Zeleninu zařazujte ideálně ke každému slanému jídlu. Jednotlivé druhy střídejte, jezte zeleninu syrovou, vařenou, připravenou na páře, dušenou a pečenou. Dávka zeleniny na jednu porci se pohybuje kolem 150 g.

OVOCE

Zařazujte zejména na dopolední svačiny v množství 1 ks nebo 100 g na porci. Dejte si pozor na konzumaci sušeného nebo kandovaného ovoce ve větším množství, obsahuje velkou dávku energie v malé porci.



LUŠTĚNINY

Jsou zdrojem sacharidů s nízkým glykemickým indexem (hladinu krevního cukru zvyšují pomalu a nebudete mít tak brzy hlad). Zařazujte je do jídelníčku dle snášenlivosti, i vícekrát za týden jako přílohy, saláty, pomazánky, polévky.

OŘECHY, SEMENA

Jsou zdrojem důležitých látek. Do jídelního lístku je zařazujte bez soli a polev, jen občas a v menším množství, do salátu, jogurtu apod.



PRAKTICKÉ RADY

- Při chuti na sladké zařaďte kus čerstvého ovoce, malý kousek vysokoprocentní čokolády nebo pár kousků neproslazovaného sušeného ovoce.
- Smažené a sladké jídlo si dopřejte pouze výjimečně, maximálně 1× za měsíc.
- Jídlo konzumujte vsedě, u stolu a v klidném prostředí. Na jídlo se soustřeďte. Nesledujte TV, mobil ani noviny.
- Vyřaďte jídlo z fast food restaurací. Má vysokou energetickou hodnotu a je po něm brzy hlad.
- Místo fast food si raději připravte krabičku, například žitný chléb s plátkovým sýrem, rajčaty a řeřichou nebo knäckebrot s tvarohem, ředkvičkou a pažitkou.
- Pokud navštívíte restauraci, vybírejte si libové maso, zeleninu a poloviční porci přílohy (brambory, těstoviny, rýže) nebo zeleninové saláty s restovaným masem a poloviční porcí přílohy. Vyhýbejte se omáčkám.
- Nekombinujte energeticky bohaté potraviny v jednom dni.
- Všechny nápoje pijte neslazené, osvěží voda s mátou, s citrónem nebo čaje.
- Alkohol nepijte nebo maximálně 1 alkoholický nápoj za týden (pivo nebo skleničku suchého vína). Destiláty a likéry nepijte vůbec.