

Sedm mýtů o hubnutí

Autorka: Jaroslava Toutonghi, MBA; 12. 3. 2012, nutriční specialista

Kontaktní centrum Anabell Praha – Drtinova 2a, Praha 5

O. s. Anabell (Pomoc a podpora lidem s poruchou příjmu potravy)

Linka Anabell: 848 200 210

www.anabell.cz

Reference: Nutrition Counseling in the Treatment of Eating Disorders?, 2nd Edition, Marcia Herrin

1. Hladovka je ta nejlepší cesta, jak rychle zhubnout

„Dnes si dám a od zítra držím hladovku!“ Zní to jednoduše, ovšem většina z nás nevydrží delší dobu nejíst, aniž bychom nepocítovali fyzickou či psychickou nevolnost. Ti jedinci, kteří vyplní celý den aktivitami a jimž se podaří den či dva nejíst, si bohužel ke snížení váhy moc nepomohou. Ba naopak, časté hladovění může vést k tzv. jojo efektu, kde váha silně kolísá nahoru a dolů.

Jak na hladovku reaguje náš organismus? Tělo si automaticky sníží rychlost metabolismu, tudíž spaluje potravu následně sněženou podstatně pomaleji, tak aby si energii ve formě kalorií uložilo pro případ dalšího hladovění. Zpomalení metabolismu je přírodní obrannou schopností našeho organismu přežít v těžkých podmínkách při nedostatku stravy, ovšem při hubnutí se stává tato schopnost kontraproduktivní. Hladověním docílíte jen nedostatku energie, celkové únavy organismu, psychické frustrace a snížené soustředěnosti. Jako reakci na tento stav si tělo začne žádat stravu s obsahem tuků a cukrů, aby si udělalo zásoby na horší časy, tedy na opětovná případná období hladovění.

2. Cvičením docílím snížení váhy

Není tomu tak vždy! Ideálním řešením pro úbytek váhy je kombinace pravidelného pohybu a úbytku kalorií, tj. zhruba o 500 kalorií méně za den. Asi nejčastější chybou ovšem je dojem, že pohyb = posilovna. Ne každý z nás má čas, chuť a občas i odvalu chodit do posilovny či na hodiny aerobiku. Zdravá aktivita by měla obsahovat 150 minut aerobní aktivity středně těžké zátěže týdně. Mezi tuto aktivitu patří kupříkladu rychlejší chůze, jízda na kole, běh, jízda na kolečkových bruslích. Pokud se půjdete 3x týdně na 30 minut během polední přestávky projít a zvolíte rychlejší chůzi, v neděli se vydáte na hodinovou procházku či projížďku na kole, pomáháte tak nejen zdravému metabolismu a zdravé váze, ale i svému oběhovému systému a psychické pohodě.

3. Konzumace příloh a pečiva přispívá k tloušťce

Záleží na tom, v jakém množství jsou přílohy, jako jsou knedlíky, rýže, těstoviny či pečivo, konzumovány. Pokud přílohy či stravu obsahující sacharidy konzumujeme v rozumném množství, pravidlem je, že 60 % denního kalorického přísunu by mělo přijít ve formě sacharidů, či tzv. komplexních cukrů (přílohy jsou často vysokým zdrojem sacharidů), není třeba se jich obávat. Není tedy pravdou, že přílohy nějakým magickým způsobem vedou k obezitě více než bílkoviny, pokud jsou konzumovány v přiměřeném množství. Tmavá mouka, celozrnné pečivo, celozrnná rýže a celozrnné těstoviny jsou velkým zdrojem vlákniny, kterou naše tělo potřebuje ke zdravé peristaltice zažívacího traktu a pravidelnému vylučování.

4. Pití vody vede ke snížení hmotnosti

Voda neobsahuje kalorie, pokud není ochucená. Voda sama nevede ke snížení váhy, ovšem správný pitný režim je mimo jiné, nedílnou součástí zdravé funkce zažívacího systému. Velmi často nás žízeň, tedy nedostatek tekutin, mate a vede k perceptivním pocitům hladu. Lidé proto často jí v okamžiku, kdy si tělo říká o vodu. Doporučená denní dávka tekutin je 1,5–2 litry denně, při standardní aktivitě. Mezi toto množství nepočítáme kávu a černý či zelený čaj, a už vůbec ne alkohol, protože všechny tyto nápoje mají charakter diuretik. V letních měsících či při zvýšené fyzické aktivitě je nutné přísun tekutin zvýšit.

5. Při dietě je dobré nesvačit

Opak je pravdou, ovšem stejně jako u příloh je dobré posoudit kvalitu a kalorickou hodnotu dané svačiny. K udržení pravidelného metabolismu a docílení vhodného spalování je nutné jíst každé 2–3 hodiny. Ovoce a zelenina jsou ideální svačinou k udržení energie během dne, a to nejen při redukční dietě.

6. Káva a cola mě zasytí a nebudu muset jíst

V některých případech se snažíme načerpat energii konzumací kofeinových nápojů (káva, kolové nápoje) nebo produktů, které kofein obsahují. Ty mohou pocit hladu přechodně potlačit. Mnoho lidí pak podléhá rozšířené mylné představě, že jim kofein pomůže zhubnout a vypořádat se s úkoly, které zapříčiňují zvýšenou stresovou zátěž. Bohužel, opak je pravdou. Popíjení nápojů nebo užívání přípravků s obsahem kofeinu ve výsledku zvyšuje chuť na sladké a tučné potraviny. Kofein spouští kolotoč zvýšeného krevního cukru a stresových hormonů, které dále zvyšují stresovou zátěž a vedou k prohloubení emoční reakce, kdy přijímáme potravu jako reakci na stres.

7. Určité potraviny vedou k zrychlení metabolismu

Toto je vysoce sporná informace. Ačkoliv určité potraviny či přípravky zvyšují rychlost metabolismu, kalorie bude vždy kalorie. Jedinou zdravou formou zrychlení metabolismu je pravidelná konzumace malých porcí a fyzická aktivita. V tomto případě je dobré se zmínit o svalové hmotě. Čím větší je svalová hmota, tím rychlejší je tzv. metabolismus v klidové fázi. Svaly tudíž zvyšují metabolismus i v období klidu.

Jak tedy vyzrát na zdravé hubnutí? Vyhledejte nutričního poradce, nechte si spočítat svůj denní kalorický příjem, nechte si poradit, jak jíst vyváženou stravu a vhodně kombinovat potraviny s vysokou nutriční hodnotou. Omezte denní kalorický příjem o maximálně 500 kalorií denně. Počáteční úbytek váhy by měl být zhruba půl kilogramu za týden, tedy 2 kilogramy za měsíc. Ačkoliv se to zprvu lidem zdá málo, je dobré si uvědomit, že redukce váhy by měla být gradujícím procesem, tak aby nedošlo k zmíněnému jojo efektu. Dodržujte pitný režim a vykonávejte fyzické aktivity. Věřte, že neexistuje magická pilulka či týdenní dieta vedoucí k zázrakům, které přinesou dlouhodobou redukci váhy!