

## **Dietní jídelníček – 2. část**

*napsala Jana Vašáková*

V prvním díle dietního jídelníčku jsme vám poradili, jak si najít správný důvod k hubnutí a jak se dostat do psychické pohody. Navštívili jste odborníka, zjistili jste, podle čeho se sestavuje dietní jídelníček a jaké jsou zásady zdravé a redukční diety. Ve druhém díle půjdeme více do hloubky a vysvětlíme si důležité pojmy.

### **Co je to redukční dieta?**

Redukční dieta je taková dieta, která by měla pomoci snížit tělesnou hmotnost u lidí s nadváhou nebo obezitou. Lékaři ji předepisují ze zdravotních důvodů. Postupné snižování energetického příjmu by však mělo probíhat pod dohledem odborníka. Redukční dieta by měla být vyvážená a neměla by ohrozit člověka na zdraví. Proto je důležité současně doplňovat organismu potřebné vitamíny a minerály a zvolit vhodný pohybový program.

### **Co je to BMI?**

BMI nebo také body mass index slouží jako ukazatel tělesné kondice a zdraví. Vyjadřuje množství tělesné hmoty, ne však svalové hmoty. Počítá se především lidem, u kterých se zjišťuje tzv. abnormalita, tedy podvýživa (méně než 19,9), nadváha (25 – 29,9) nebo obezita (30 a výše). Na internetu si BMI můžete vypočítat na speciálních kalkulačkách nebo tak, že hmotnost v kg vydělíte druhou mocninou výšky v metrech (např.  $80:1,8^2=80:3,24=24,69$ ).

### **Co je to energetický příjem?**

Energetický příjem je velmi zjednodušeně řečeno vše, co během dne sníte a vypijete. Bez dostatečného příjmu byste se cítili unavení. Vaše tělo by nebylo schopno vykonávat běžnou denní rutinu. Neodolávali byste stresu, vaše zdraví by strádalo a organismus slábl. Proč vám to říkáme? Jednoduše proto, že dieta není o tom jíst málo nebo dokonce vůbec.

Zdravá dieta znamená nabrat sílu, dodat tělu potřebné sacharidy, bílkoviny, tuky, vitamíny, minerály a vodu. Aby dieta opravdu fungovala, je zapotřebí dodržovat zásady zdravé výživy a životního stylu. Energetický příjem vám odborník na výživu spočítá podle několika faktorů. Důležité je pohlaví, věk, výška a váha. Dále pak informace, zda máte dostatečný výdej.

### **Co jsou to kalorie?**

Kalorie je jednotka energie. V současné době se energetický příjem počítá v kilokaloriích (kcal) nebo kilojoulech (kJ). Pro vaši představu, 1 kJ = 0,239 kcal a 1 kcal = 4,185 kJ. Kilojouly zjistíte tak, že kilokalorie vydělíte číslem 4,2 nebo naopak.

Energetický denní příjem zdravé a středně aktivní ženy s váhou 60 kg se podle odborníků pohybuje okolo 7560 kJ (1800 kcal) s tím, že výdej tvoří 8500 kJ (2025 kcal). Středně aktivní a zdravý dospělý muž s váhou kolem 80 kg by měl denně přijmout 10080 kJ (2400 kcal) a vydat 11500 kJ (2738 kcal) denně. Více se dozvíte na [www.dietni-jidelnicek.net](http://www.dietni-jidelnicek.net).

### **Co je to výživová pyramida?**

Výživová pyramida slouží jako doporučení vhodných a nevhodných potravin. Rozděluje se do čtyř pásem podle množství příjmu. První spodní a zároveň největší pásmo tvoří ovoce, zelenina a vody. Ve druhém pásmu se nachází cereálie, luštěniny, libové maso a nízkotučné mléčné výrobky. Třetí pásmo zahrnuje sladké ovoce, vejce a ořechy, které je zapotřebí omezit nebo jíst v menším množství. Ve čtvrtém, nejužším pásmu se nacházejí zcela nepotřebné sladkosti, uzeniny a bílé pečivo.

### **Ukázka zdravého dietního jídelníčku z naší knihy: Nejlepší dietní jídelníčky**

#### **Snídaně**

- 2 plátky tmavého toustu namazané margarínem, plátek tvrdého nízkotučného sýru (30 % tuku v sušině), rajče, okurka a hlávkový salát, neslazený zelený čaj (250 ml)

#### **Svačina**

- miska ovocného salátu zalitého nízkotučným bílým jogurtem (150 g), neperlivá voda s plátkem citrónu (250 ml)

#### **Oběd**

- 1 plátek dušeného krůtího prsa (150 g) s karotkami a zelenými fazolkami, hnědá rýže (50 g), 100 % mrkvový džus ředěný vodou v poměru 1:1 (250 ml)

#### **Odpolední svačina**

- 2 plátky Knäckebröt namazané Lučinou, pomeranč, neperlivá minerální voda (250 ml)

#### **Večeře**

- zeleninový salát s feta sýrem zalitý 1 lžící olivového oleje a 2 lžícemi řepkového oleje, pár kapek citrónu, špetka mořské soli, bílý pepř a čerstvá bazalka, meduňkový čaj (250 ml)

#### **II. večeře**

- jablko nebo mrkev

#### **Přečtěte si také:**

[Dietní jídelníček – I. část](#)

[Dělená strava](#)

[Psychologie hubnutí](#)

#### **Objednejte si:**

[CD „I ty se můžeš cítit dobře“](#)



© Napsala Jana Vašáková  
Odbornice na zdravou výživu

Email: [vasakova@mindsoft.cz](mailto:vasakova@mindsoft.cz)

[www.mujuztah.cz](http://www.mujuztah.cz) [www.mamdepku.cz](http://www.mamdepku.cz) [www.mujkouc.cz](http://www.mujkouc.cz) [www.mezdravi.cz](http://www.mezdravi.cz)

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.