

# JAK NEPŘIBRAT BĚHEM VÁNOČNÍCH SVÁTKŮ

PhDr. Dagmar Čechová, PhDr. Nikola Chudobová

Dietologické centrum v Brně

Med. Pro Praxi 2008; 5(11): 457–458

**Proč je důležité věnovat se tomuto předvánočnímu tématu?**

- dietologická centra navštěvuje velké množství pacientů s nadváhou, asi 90 %
- ze zkušeností víme, že Vánoce jsou jedním z nejnebezpečnějších období co se přibírání týče
- pacienti si stěžují, že přes Vánoce byli schopni přibrat několik kg
- po Vánocích mají velký problém se snižováním váhy, často se nepodaří zhubnout vše, co člověk nabral
- to může vést pozvolna k obezitě, je zapotřebí si uvědomit, že pokud každý rok přiberu několik kg, za pár let už to může být poznat na našem zdravotním stavu, protože se vesměs jedná o tukové zásoby.

**Takže Vánoce mohou mít podíl na pozvolném a nenápadném tloustnutí. Čím přesně je to ale způsobeno, že lidé přibírají na váze právě během Vánoc?**

- lidé snědí více jídla s vysokým obsahem tuků a cukrů např. cukroví, sváteční jídla: svíčková, řízky s bramborovým salátem, vepřo-knedlo-zelo
- na druhé straně mají lidé málo pohybu, protože mají několikadenní volno, které netráví aktivně.

**Co byste tedy našim čtenářům doporučili v boji s přibývajícím kily? Na co si mají dávat během vánočních svátků pozor?**

- samozřejmě člověk se může bránit přibírání, pouze, když bude mít větší výdej energie než příjem
- jak to v praxi uskutečnit? U cukroví si například stanovit přesný počet kousků, které denně sníte, určitě si nic nezakazovat
- na druhou stranu si naplánuvat, jak přijatou energii vydat, naplánuvat si sportovní vyžití, procházku, zaplavat si
- také pomáhá, pokud konzumaci tučných potravin vyvážíme zvýšenou konzumací zeleniny, ta má schopnost částečně vyvázet ve střevě tuky obsažené v „dobrotách“ např. na každých 5 kousků cukroví sníst jednu mrkev, ke každému hlavnímu jídlu lze vždy připojit salát

**Každý člověk by měl trochu více přemýšlet o tom, jak se stravuje. Podle Vašich slov by si**

**lidé měli dokonce naplánuvat, kolik sní tučných jídel a zároveň si stanovit, co udělat s nadbytkem energetického příjmu?**

- přesně tak, i když to není jednoduché, měli by lidé o jídle více přemýšlet
- dnes jsme bohužel zahlceni reklamou potravinářských firem a hypermarketů, která bývá často klamavá
- zde je tedy na místě vzít rozum do hrsti a trochu se zamyslet nad tím, zda opravdu chceme sníst všechno to, co je nám nabízeno

**Jak se ale reklamě ubránit?**

- reklamě se dá velice dobře ubránit např. tak, že si naplánujeme, co budeme vařit, sepíšeme si potřebné suroviny jako podklad pro nákup, nenakupujeme zkratovitě
- do potravinářských obchodů se vždy vyplatí chodit najezený, neboť hladový člověk nakoupí daleko více potravin než potřebuje
- v obchodě pak budeme projíždět s nákupním vozíkem pouze uličkami, kde chceme něco nakoupit
- je jasné, že když se pohybují u regálů s dobrotami, tak něco z těch dobrot skončí v mém košíku
- vždy bude platit, že to co nemám doma v lednici či ve spíži ani nemůžu sníst
- rovněž je dobré zbavit se představy, že Vánoce jsou zde od toho, abychom se přejídali či představy, že pokud nekoupím ještě kilo salámu, tak moje rodina „o Vánocích zemře hladu“

**Jak se během vánočních svátků zachovat na různých rodinných oslavách, které bývají plné obložených mís a dobrot. Lze se i při takových příležitostech ubránit nezdravým potravinám?**

- rodinné oslavy bývají plné jídla, záleží na tom, zda jsme hostitelé či jsme přišli na návštěvu
- jako hostitelé můžeme připravit pohoštění, které bude chutné a zároveň z něj nikdo nepřibere
- bohužel hospodyňky se často předhánějí v množství připravených jídel a stráví pak celou dobu oslavy v kuchyni nebo pobíháním kolem hostů
- v rámci výživy by měla platit zásada kvality nad kvantitou, je daleko lepší si vybírat kvalitní potraviny a neorientovat se pouze na množství
- uvědomme si, že jídlo a pití má být zpestřením návštěvy a nikdy ne prioritou

**Co tedy připravit k pohoštění?**

- obložené chlebičky, jednohubky a obložené mísy připravte netradičně
- obložené chlebičky připravujeme s dietní šunkou, ne se salámem a použijeme na ozdobu čerstvou zeleninu (paprika, pórek, rajče, ledový salát, petrželová nať, plátky citronu)
- jednohubky nakrájíme z celozrnného rohlíku, obložíme nízkotučným sýrem, opět přidáme čerstvou zeleninu
- nikde nemusíme použít vlašský salát ani majonézu, jak bývá často zvykem, obložené chlebičky či jednohubky namažeme rostlinným máslem, lučinou či sýrem typu žervé
- na stole by neměl chybět talíř s čerstvým ovocem, které osvěží a částečně zažene žízeň
- místo cukroví můžeme nabízet sušené ovoce a ořechy
- místo chipsů a krekrů můžeme servírovat grahamové tyčinky se sníženým množstvím soli.

**A co byste doporučili jako vhodné nápoje?**

- určitě by se nemělo zapomínat na obyčejnou vodu, která nejlépe zažene žízeň
- sladké limonády a kolové nápoje naopak pocit žízně zvyšují, lidé by si měli uvědomit, že i z nápojů mohou přibírat
- pokud budeme nabízet ovocné šťávy, měly by být ředěné v poměru jedna ku třem
- velice chutné jsou i ovocné, bylinkové či zelené čaje, mírné množství vína či vinný střik
- uvědomme si, že i destiláty a pivo přispívá k nadváze a obezitě, proto by se měly konzumovat obezřetně
- v žádném případě nenabízejte alkohol dětem
- pokud budeme podávat černou kávu, nezapomeňme k ní přidat sklenici minerální vody, která zabrání dehydrataci organismu

**A jak se chovat jako hosté? Neurazíme naše hostitele, když nesníme vše, co dostaneme na talíř?**

- i náš hostitel musí pochopit, že třeba nemá tak velký hlad, jak on předpokládal
- můžeme si i pomoci nějakou výmluvou např. na zdravotní stav, přiznání, že nám jde o naši štíhlou postavu většinou vedou ještě ke stupňujícímu se nátlaku hostitele

- rovněž si zapamatujte, že před návštěvou, kde očekáváte přetékající jídelní stůl, je dobré se najíst, pak daleko lépe budete odolávat chutím a vůním nezdravého jídla.
- z hlediska zdravotního považujeme za skvělý dárek veškeré sportovní náčiní, které se ovšem poté musí využívat
- dobrým a univerzálním dárkem jsou rovněž různé dárkové poukazy například permanentka do posilovny, na plavání či na aerobik

***Poslední otázka. Řada lidí ještě teď před Vánoci nemá nakoupeny všechny dárky. Co byste vy doporučili jako vhodný dárek pro čtenáře?***

Důležité je uvědomit si, že Vánoce jsou o setkávání se lidí a udržování rodinných tradic a ne o na-

kupování a přejídání se, která nám nic pozitivního nepřinese.

---

**PhDr. Dagmar Čechová**  
Dietologické centrum v Brně  
Bratislavská 2, 602 00 Brno  
e-mail: dcechova@nutritka.cz