

Kdopak by se příloh bál?

„Prosím bez přílohy, děkuji!“. Tato věta a další stále setrvávají u velké části populace, která se snaží redukovat hmotnost, či upravit jídelníček. Tato strategie však z dlouhodobého pohledu není příliš vhodná. Pokud změnu váhy postavíme na vynechávání pečiva, nebo omezování příloh, jednou z možností je to, že naše tělo začne reagovat na nízký příjem sacharidů zpomalováním metabolismu a redukce se stává hůře dosažitelná.

Přílohy s pečivem patří do tzv. složených (komplexních) sacharidů, které jsou nepostradatelnou součástí našich jídelníčků. Jejich denní zastoupení ve stravě by se mělo optimálně pohybovat kolem 55–60 % celkového denního energetického příjmu. Při snaze o redukci hmotnosti je možné příjem sacharidů omezit na 40–50 % denního příjmu. To samé platí o konzumaci příloh, které můžeme vhodně omezovat, ale zásadně nevynechávat.

Pokud budou přílohy během redukce rázně eliminovány, docílíme významného nedostatku sacharidů, tudíž také nedostatku energie pro náš organismus. Stejně jako ostatní zásadní striktnosti ve stravování, je i tato velmi těžko dlouhodobě udržitelná. Toto nepřirozené omezení bude po čase frustrující a ti, kteří tento postup zvolili, budou ve svých stanovených zásadách pomalu polevovat. Tento fakt obvykle vede k jojo efektu a vrácení se na začátek režimu. Častým jevem je také vynechávání příloh k obědu s následným doplněním sacharidů v podobě čokoládového dortíku v odpoledních hodinách.

Naopak pozitivní výsledky jsou shledávány u redukčních režimů, kde je porce přílohy lehce omezena a nahrazena porcí zeleniny, či drobným salátkem, a to nejprve u večeří. Vždy je potřeba změnu porce stanovit na základě reálného množství dosud konzumované přílohy – doporučení jsou tedy velmi individuální. Úspěšné a stabilní redukce lze dosáhnout i bez toho, aniž bychom se museli vzdávat brambor, těstovin a dalších racionálních příloh.

Zdroj: HÁSKOVÁ, Aneta. Kdopak by se příloh bál? In: *Obesity News - noviny pro prevenci a léčbu obezity [online]. [cit. 2017-05-03]. Dostupné z: <http://www.obesity-news.cz/index.php?pg=clanek&id=811>*