

Hlavní zásady redukční diety

Správný redukční jídelníček má být **pestrý, chutný, má obsahovat všechny základní živiny** (cukry, tuky a bílkoviny), dostatek minerálů, vitamínů, stopových prvků a vlákniny. Zásadním opatřením je snížení konzumace jednoduchých cukrů a tuků.

Jaký je význam jednotlivých živin při redukční dietě?

Cukry (sacharidy)

se v potravě vyskytují ve dvou základních typech – **jednoduché** (monosacharidy) a **složené** (polysacharidy). Jednoduché cukry jsou zdrojem sladké chuti pokrmů a najdeme je v cukru, medu, ovoci, sladkostech apod. Výrazně zvyšují hladinu krevního cukru, a proto pocit sytosti po jejich požití dlouho nevydrží. **Složené cukry** obsažené například v chlebu, zelenině, cereáliích a rýži se vstřebávají déle, nezvyšují hladinu cukru tak prudce jako jednoduché cukry a pocit sytosti po nich přetrvává déle.

Příjem sacharidů je důležitý pro zachování úrovně bazálního metabolismu (spotřeba energie organismem v klidu). Sacharidy by měly tvořit asi 40–50 % celkového denního energetického příjmu (tj. asi 120–150 gramů denně při dietě s 5 000 kJ).



Tuky

dělíme podle zdroje na **rostlinné** (oleje) a **živočišné** (máslo, sádlo, lůj). Živočišné tuky by měly tvořit maximálně třetinu všech přijatých tuků. V pokrmích jsou **tuky zjevné** (tedy máslo, sádlo či olej), které používáme k přípravě nebo dochucení, a **tuky skryté** obsažené v masě, masných a mléčných výrobcích. Tuky mají nízkou sytívnost (rychle po nich dostaneme hlad) a nejvyšší energetický obsah ze všech živin. Proto by redukční jídelníček měl obsahovat nejvíce 35 % tuků při dietě s obsahem 5 000 kJ denně. Nejdůležitější pro regulaci množství cholesterolu v krvi je hlídání množství nasycených tuků a vyvarování se konzumace trans tuků, dnes obsažených ve významnějším množství pouze v některých průmyslově vyráběných potravinách především sladkostech.



Bílkoviny (proteiny)

jsou také **živočišného** (maso, mléko, vejce) a **rostlinného** (luštěniny, obiloviny, semena olejnatých rostlin) původu. Nejvhodnější je **kombinace bílkovin z obou zdrojů**. Bílkoviny mají v redukčním režimu nezastupitelnou úlohu, protože mají vysokou sytívnou schopnost, zabraňují úbytku svalové tkáně a napomáhají udržení úrovně bazálního metabolismu. Obsah bílkovin při dodržování redukční diety s 5 000 kJ denně by měl být 60–75 gramů, tedy asi 20 % celkového denního energetického příjmu.

