



PRAKTICKÝ SPRIEVODCA

zdravým stravovaním a pohybom pri farmakologickej liečbe nadváhy a obezity.

Zdravá hmotnosť nie je výsledkom jedného rozhodnutia, ale súhry každodenných návykov. Práve kombinácia vyváženého stravovania a pravidelnej pohybovej aktivity tvorí základ úspešnej a udržateľnej zmeny.



V tejto brožúre sa dozviete, ako vyzerat a cítiť sa lepšie bez extrémnych diét, ako si vytvoriť reálny pohybový režim, ktorý zapadne do vášho života, a prečo aj malé kroky vedú k veľkým výsledkom.

Čakajú na vás praktické odporúčania, jednoduché princípy aj konkrétne tipy, ktoré vám pomôžu pri splnení vášho cieľa k zdravému životu.



Praktický sprievodca zdravým stravovaním a pohybom



Fyzická aktivita a pravidelné cvičenie sú nevyhnutnou súčasťou celkového prístupu k liečbe obezity. Cvičenie pomáha pri chudnutí zmierňovať úbytok svalovej hmoty aj pokles bazálneho metabolizmu, ktoré zvyčajne sprevádzajú redukcii hmotnosti.

Úbytok svalovej hmoty a znížený energetický výdaj, ku ktorým dochádza pri chudnutí, významne prispievajú k vzniku jojo efektu po ukončení prísnych diétnych režimov.

Dostatok pohybu je nevyhnutným predpokladom dlhodobu udržateľnej redukcie telesnej hmotnosti a prevenciou mnohých chronických ochorení, ktoré sa spájajú s obezitou.

Pravidelná dávka pohybu znižuje množstvo viscerálneho (vnútrobrušného a orgánového) tuku (napríklad v pečeni či v pankrease), a to aj bez výraznej redukcie telesnej hmotnosti.

NA ZAČIATOK SI PRIPOMEŇME, ŽE DLHODOBÉ POZITÍVNE ÚČINKY CVIČENIA:

- 1 sú súčtom adaptačných zmien vyvolaných každým jednotlivým cvičením,
- 2 sú úmerné frekvencii, intenzite a dĺžke trvania pravidelného pohybu,
- 3 robia nás zdatnejšími, zdravšími, odolnejšími a pripravenejšími na rôzne životné výzvy.

AKO RÝCHLO NA SEBE POCÍTITE POZITÍVNE ÚČINKY POHYBU?



Už relatívne **malá dávka pohybu** (15 – 30 minút vytrvalostnej aktivity so strednou intenzitou, teda pri srdcovej frekvencii okolo 50 % maximálnej srdcovej frekvencie) môže krátkodobo **zlepšiť vašu pamäť či schopnosť sústrediť sa.**



Vplyvom jednorazového cvičenia sa **znižuje systolický aj diastolický krvný tlak**, pričom pokles v závislosti od dávky pohybu pretrváva 12 – 20 hodín po cvičení.



Primerané (nie vyčerpávajúce) **cvičenie zlepší funkciu vášho imunitného systému**, ktoré majú potenciál chrániť pred rakovinou či vírusovými ochoreniami.



Zlepšenie metabolizmu po jednorazovej dávke pohybu sprevádza zvýšenie citlivosti buniek na účinky inzulínu aj zlepšenie flexibility metabolizmu. Už jediné cvičenie teda zabezpečí o niečo efektívnejšie spracovanie toho, čo budete najbližšie jesť.



AKO NA TO?

➤ ZAČNITE V MALOM

Začnite sa na pohyb pozeráť ako na niečo, čo je súčasťou vášho bežného života.

Nemusíte tráviť hodiny v posilňovni. Začnite v malom. O pár minút dlhšia prechádzka, vystúpenie z MHD o zastávku skôr, použitie schodov namiesto výtahu, parkovanie o kúsok ďalej od vstupných dverí.

➤ POHYBOVÉ DESIATE

V nadväznosti na krok 1 zaradte do svojho bežného dňa takzvané pohybové desiate.

Krátke, 5 – 10 min. pohybové pauzy viackrát denne. Môže to byť krátky strečing v kancelárii, prechádzka počas obedovej prestávky, krátka cievna gymnastika (výpony na špičky, priťahovanie a prepínanie špičky, krúženie v členkoch...).

➤ VYBERTE SI POHYB, KTORÝ VÁS BAVÍ

Výber pohybovej aktivity je dôležitý. Pokiaľ chcete zaradiť do života viac pohybu, nezáleží až tak na tom, o aký pohyb ide. Dôležité je, aby ste z neho mali dobrý pocit, aby vás bavil. Aspoň väčšinou 😊. Vtedy sme náchylnejší na pravidelné vykonávanie danej aktivity.

ZÁROVEŇ JE DÔLEŽITÉ, ABY STE BOLI FYZICKY SCHOPNÍ DANÝ POHYB VYKONÁVAŤ.

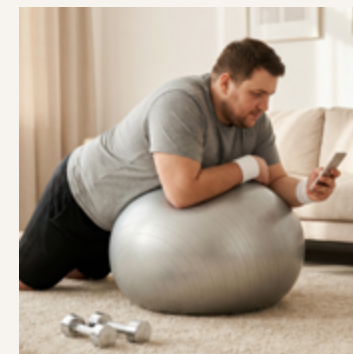


PRÍKLAD: AK MA V MINULOSTI BAVIL BEH, ZAČNEM RÝCHLOU CHÔDZOU.

➤ ZVOĽÍME SI DOSIAHNUTEĽNÝ CIEĽ

Na začiatok môže byť motiváciou zvoliť si dosiahnuteľný cieľ a pripraviť si plán, ako ho dosiahnuť.

Na papier alebo do mobilu si zapíšte, čo by ste chceli dosiahnuť (urobiť zhyb, prejsť 8 km, zabehnúť 5 km, zvládnuť náročnejšiu túru). Následne si cieľ časovo ohraničte (o 3 mesiace, o 10 týždňov).



JE LEPŠIE DÁVAŤ SI MENŠIE CIELE V KRATŠOM ČASE. NÁSLEDNE SI VYPRACUJTE TÝŽDENNÝ PLÁN, AKO CIEĽ DOSIAHNUŤ.

➤ SLEDOVANIE ZLEPŠENIA

Svoje kroky v stanovenom pláne si zapisujeme a držíme sa ho. To nič, že jeden deň vynecháme, zajtra je nový deň a stojí za to pokračovať.

Poznačme si dni, keď plán dodržíme, a to vrátane pocitov, ktoré sme pri cvičení mali. A ak necítíme zakaždým eufóriu či nadšenie – nič sa nedeje. Cení sa najmä to, že vytrváme – vytrvalosť a pravidelnosť sú pre úspech kľúčové.

Nezabúdajme pritom na vyváženú stravu – pomáha adaptácii na pohyb.



AKÉ CVIČENIA SÚ PRE MŇA VHDNÉ?

Pri cvičení je dôležité myslieť na viacero faktorov, ako sú zdravotný stav, výkonnosť či časová náročnosť.

Ide najmä o vybudovanie návyku na cvičenie, pohybová aktivita by sa mala stať prirodzenou súčasťou bežného života a zdrojom radosti, hoci jej môžu predchádzať rôzne obavy.

Správne zvolená aktivita je taká, ktorá nebolí, pri chronických bolestiach sa bolesť nesmie zhoršovať, mala by to byť činnosť, ktorá nás (väčšinou) teší a zároveň je pre nás výzvou.

Výzvou však môže byť aj získanie a podpora pozitívneho vzťahu k pohybu – nie je to samozrejmosť. Nájdite medzi blízkymi spojenca, ktorý vás bude motivovať k pohybu, prípadne sa k vám pridá.

ZÁSADY, KTORÝCH JE DÔLEŽITÉ SA DRŽAŤ:

1. monitorovanie srdcovej frekvencie,
2. ak sa vyskytne výrazná bolesť, aktivitu prerušte,
3. začať postupne, stanoviť si cieľ a vypracovať si plán,
4. progres dosiahneme pravidelnosťou, je dôležité nevynechať dva po sebe nasledujúce tréningy,
5. záťaž počas tréningov zvyšovať postupne, namiesto prístupu všetko alebo nič voliť skôr pravidelnú pohybovú aktivitu s postupne sa zvyšujúcou intenzitou (úmerne vašej rastúcej zdatnosti).

ROZDELENIE POHYBOVEJ AKTIVITY PODĽA MAXIMÁLNEJ SRDCOVEJ FREKVENCIE (% HRmax)

Mierna aktivita	Stredne intenzívna	Vysoko intenzívna	Veľmi vysoko intenzívna aktivita
< 40 % HRmax	40 – 59 % HRmax	60 – 80 % HRmax	80 – 100 % HRmax

Veľmi orientačne si svoju maximálnu srdcovú frekvenciu môžete vypočítať ako:



HRmax = 220 – vek (muži)



HRmax = 226 – vek (ženy)

Pri obezite so zvyšujúcim sa vekom môže byť takto vypočítaná HRmax relatívne výrazne podhodnotená (u seniorov až o 40 tepov/minútu). Podľa výsledkov HUNT Fitness Study je presnejší takýto výpočet: HRmax = 211 – 0,64 × vek



BMI nad 30 kg/m²

Vhodná je nenáročná pohybová aktivita s postupnou záťažou, dôležitá je pravidelnosť.

Je dobré **striedať vytrvalostné** (aeróbne; rýchla chôdza, severská chôdza, džoging, beh, bicyklovanie, plávanie, tanec...) **a silové cvičenia** (vhodné aspoň spočiatku realizovať pod odborným vedením skúseného trénera alebo fyzioterapeuta, kvôli správne vykonávaniu cvikov).



BMI nad 35 kg/m²

Pred zaradením cvičenia/pohybovej aktivity je dôležité poradiť sa s lekárom alebo fyzioterapeutom. Je vhodné začať s aktivitami nízkej intenzity a postupne intenzitu zvyšovať, ideálne aspoň spočiatku pod odborným vedením.

Príklady aktivít nízkej intenzity sú chôdza, severská chôdza, eliptický trenažér, plávanie, cvičenie v bazéne, cyklistika na rovine...).

AKO ZAČAŤ?

Pre každého je najvhodnejšie začať s takým pohybom, ktorý má rád a ktorý ho baví, spomeňte si, čo ste v minulosti radi robili. Na takomto type pohybovej aktivity sa následne ľahšie stavia návyk.

ZAČNITE KRATŠÍMI AKTIVITAMI, NA ZAČIATOK STAČÍ 15– AŽ 20-MINÚTOVÉ CVIČENIE, 20-MINÚTOVÁ PRECHÁDZKA.





CVIČENIE VO VODE

je jednou z najodporúčanejších pohybových aktivít z hľadiska benefitov pre pohybový aparát. Voda telo nadnáša, čo zabezpečí menšie nároky na vaše kĺby, zároveň svojím odporom kĺby chráni a tiež pôsobí ako prekážka. Preto, ak máte bolesti nosných kĺbov, je pre vás cvičenie v bazéne s teplotou vody 26 – 28 °C ideálnou voľbou.

OKREM VYTRVALOSTNÝCH CVIČENÍ NÍZKEJ INTENZITY JE MOŽNÉ VYBRAŤ SI AJ INÉ TYPY CVIČENÍ AKO:



SILOVÉ:

cvičenia s vlastnou váhou, expandérmí, ľahkými činkami, zamerané na veľké svalové skupiny s cieľom zvýšiť svalovú hmotu. Silové cvičenia sú veľmi dôležité aj z hľadiska prevencie straty svalstva, ktoré často sprevádza znižovanie telesnej hmotnosti.



STREČING:

joga, pilates, ktoré zlepšia flexibilitu a vnímanie svojho tela v priestore.



Z vytrvalostných aktivít si môžete zvoliť aj nordic walking, ľahkú turistiku, tanec, stacionárny bicykel, cvičenie s pomocou závesných systémov.



Nezabúdajte na **prerušovanie sedavého správania** – každú hodinku si doprajme nejaký ten pohybový snack. Objektizácii našich návykov pomôžu aj inteligentné hodinky – je to výborný pomocník pri nastavovaní cieľov aj pri monitorovaní ich dosahovania.

CVIČENIE NA PREDPIS: preskripcia pohybovej aktivity*

PRE ZDRAVIE

- ≥ 8 000 krokov/deň
- ≥ 30 min. aeróbnej aktivity, stredná intenzita, ≥ 5 dní/týždeň
- 2 – 3×/týždeň silové cvičenie
- Prerušovanie sedavého správania každú 1 – 2 hodiny

PRE UDRŽANIE HMOTNOSTI PO CHUDNUTÍ

- aspoň 300 minút týždenne, optimálne 300 – 500 minút týždenne
- pri cvičení so strednou intenzitou cvičiť každý deň
- pri cvičení s vysokou intenzitou cvičiť každý druhý deň

NA CHUDNUTIE

- aspoň 5 dní v týždni
- začať strednou intenzitou, postupne ju zvyšovať
- na začiatok ≥ 150 minút týždenne, postupne zvýšiť na ≥ 300 min./týž.
- primárne aeróbne cvičenie
- vhodné aj silové cvičenie 2× týždenne po 60 minút

PRIPRAVTE SI POHYBOVÝ PLÁN

Písomne si zdefinujte:

Chcem zvýšiť svoju pohybovú aktivitu

Meno:

Dátum:

Prečo chcem zvýšiť svoju pohybovú aktivitu?

Budem sa venovať konkrétne tejto pohybovej aktivite:

Detailný časový plán, keď v rámci týždňa zaradím do svojho programu pohybovú aktivitu:

Realistický cieľ, ktorý chcem dosiahnuť za ... :

Monitorovanie pohybovej aktivity:

Kto ma podporí v mojom rozhodnutí zvýšiť pohybovú aktivitu?

AKÉ SÚ NAJČASTEJŠIE PREKÁŽKY, ktoré bránia pohybovej aktivite? Ako by ste ich prekonali?

- ✗ Som príliš zaneprázdnený/-á a na cvičenie nemám vôbec čas.
- ✗ Na konci náročného pracovného dňa som príliš unavený/-á na to, aby som cvičil/a.
- ✗ Cvičiť na bežiacom páse alebo na stacionárnom bicykli je nudné.
- ✗ Mám obavu, aby som sa nezranil/a.
- ✗ Nikdy som nemal/a rád/rada šport.
- ✗ Nemám chuť míňať peniaze na športové vybavenie alebo členstvo vo fitnesscentre.
- ✗ Nemám nikoho, kto by mi postrážil deti, kým cvičím.
- ✗ Nikto z môjho okolia (rodina/priatelia) nie je fyzicky aktívny (čo na to povedia?).
- ✗ Zima je príliš chladná a leto príliš horúce na to, aby som vonku športoval/a.
- ✗ Necítil/a by som sa bezpečne, ak by som mal/a vonku sám/sama chodiť alebo behať.
- ✗ Nechcem, aby sa zhoršili moje zdravotné problémy.
- ✗ Pri cvičení som sa zranil/a a neviem, ako a či vôbec cvičiť.*

DESATORO POHYBOVEJ AKTIVITY*

1

Začnite postupne.

Napríklad 10 minút rýchlej chôdze 3-krát týždenne alebo 15- až 20-minútová prechádzka podvečer či ráno. Dávku môžete postupne zvyšovať (rýchlu chôdzu napríklad o 5 minút každé dva týždne). Nebojte sa neskôr zvýšiť aj intenzitu.

2

Pestujte si k aktivite pozitívny vzťah.

Ak si budete stále opakovať: „to ma nebaví/ to ma nudí/na to nemám čas“, tak si vytvorenie rutiny neulahčíte, skôr naopak.

3

Vytvorte si návyk.

Mozog je plastický, zvykne si rýchlo na čokoľvek, keď mu dáte príležitosť. To, čo robíte denne, môže priniesť aj zdravotné benefity.

6

Sledujte svoju aktivitu. S aktivitou je to ako s hmotnosťou – máme tendenciu myslieť si, že sa hýbeme viac, tak ako máme tendenciu myslieť si, že vážime menej, ako je skutočnosť. Objektívne merané údaje sú užitočnou konfrontáciou s realitou.

4

Buďte dizajnéri svojho prostredia.

To, čo vidíte, vám môže vykonávanie aktivity pripomenúť a uľahčiť. Buďte kreatívni, vytvoriť si návyk neznamena, že musíte stále robiť to isté. Je fajn mať svoju každodennú rutinu a je fajn hľadať nové spôsoby aktivity. Nájdite si, čo vás (väčšinou) baví.

7

Poznajete odporúčanú dávku pohybu

a urobte si jasnú predstavu o dávke, ku ktorej sa chcete väčšinu dní dopracovať. Keď som mal včera 8 000 krokov, dnes mi nestačí 1 500.

9

Hľadajte príležitosti na pohyb počas každého bežného dňa.

Aktivita nie je len udychaná hodina vo fitnesscentre. Je to napríklad aj prechádzka na obed a z obeda, schody namiesto výtahu.

5

Motivujte sa informáciami o pohybe a jeho účinkoch.

Informácie môžu byť motorom zmeny. Niekedy je dôležité definovať, čo vám v pohybe bráni.

8

Pozerajte sa k vyšším metám.

Netreba sa zastaviť pri 15 minútach stacionárneho bicykla 3-krát týždenne. Aj tu platí, že benefity sú úmerné investovanej energii.

10

Nájdite si spojenca.

či už je to profesionál, ktorý vás bude motivovať a pomôže vám naučiť sa správne posilňovať či behať, alebo partner či kamarát, s ktorými pravidelne cvičíte/ tancujete/beháte.

DIÉTNA LIEČBA OBEZITY – STRAVA A VÝŽIVA PRE KONTROLU TELESNEJ HMOTNOSTI



STRAVA A VÝŽIVA PRE PODPORU ZDRAVEJ TELESNEJ HMOTNOSTI

Liečba obezity je kľúčovou stratégiou v prevencii kardiovaskulárnych a metabolických chorôb (cukrovka 2. typu), onkologických ochorení, ako aj Alzheimerovej choroby.

Redukcia telesnej hmotnosti a zvýšenie fyzickej zdatnosti významne znižujú hlavné rizikové faktory, ktoré prispievajú k poškodeniu srdca, ciev, metabolizmu či mozgu.

Základom účinnej liečby obezity sú dlhodobé, resp. trvalo udržateľné zmeny životného štýlu, ktoré pôsobia synergicky aj s farmakoterapiou antiobezitíkami či s bariatrickou chirurgiou a sú predpokladom dlhodobej udržateľnosti výsledkov:

1

Zdraviu prospešná strava s kontrolovaným príjmom energie, bielkovín, sacharidov a tukov, s nízkym obsahom nasýtených mastných kyselín, cukrov, rafinovaných škrobov a soli.



2

Pravidelná a primeraná **fyzická aktivita:** aspoň 150 minút/ týždeň vytrvalostnej pohybovej aktivity so strednou intenzitou, prerušovanie sedavého správania a silové cvičenie.



3

Behaviorálna motivačná liečba: kognitívne behaviorálna terapia, KBT – motivačná intervencia zameraná na vytvorenie a podporu dlhodobých pre zdravie prospešných návykov a na dlhodobú kontrolu zdravšej telesnej hmotnosti.

NA MNOŽSTVE ZÁLEŽÍ



380 kJ
(15 g)

1140 kJ
(45 g)



NA VEĽKOSTI ZÁLEŽÍ



240 kJ
(35 g)

590 kJ
(85 g)

KOMPLEXNÝ MANAŽMENT OBEZITY

Psychologická liečba (kognitívne behaviorálna terapia = KBT)

Redukčná
diéta

Pohybová
aktivita

Lieky

Bariatricko-
metabolická
chirurgia

DIÉTA/ÚPRAVA VÝŽIVY A STRAVOVANIA JE ZÁKLADOM KOMPLEXNÉHO MANAŽMENTU OBEZITY

» STRAVOVACIE ZÁZNAMY

Pred začatím diétnej liečby je vhodné, aby ste svoju stravu **zaznamenávali 3 dni alebo 7 dní do stravovacieho denníka**. Pri 3-dňovom zázname je vhodné, aby ste vyhodnotili 2 pracovné dni a 1 víkendový deň.

» ÚPRAVA STRAVY A VÝŽIVY SO ZNÍŽENÝM ENERGETICKÝM PRÍJOMOM

Následne možno stravu upraviť tak, aby sa denný **príjem energie znížil približne o 2 000 – 4 000 kJ (500 – 1 000 kcal)** oproti dennému príjmu energie pred intervenciou. Energetický príjem možno upraviť tak, aby v ideálnom prípade **celkový redukčný režim viedol k poklesu telesnej hmotnosti o 0,5 – 1,0 kg v priebehu 1 týždňa**.



Pre ženy sa spravidla odporúča denný príjem energie znížiť na:
**5 000 – 7 000 kJ
(1 200 – 1 650 kcal).**



Pre mužov sa spravidla odporúča denný príjem energie znížiť na:
**7 000 – 8 000 kJ
(1 650 – 1 900 kcal).**



Takéto diéty sa pokladajú skôr za **MIERNE REDUKČNÉ**. Zníženie obsahu energie v prijímanej potrave sa dosahuje pomocou **menších porcií jedla**, ako aj **aktívnym výberom potravín a pokrmov s nižším obsahom energie**.

» BUĎTE MOTIVOVANÍ A PRIPRAVENÍ NA ZMENU

Silná a vytrvalá motivácia a dôkladná pripravenosť na zmenu **sú veľmi dôležité pre úspešné zvládnutie** komplexnej zmeny životných návykov, ktoré je potrebné natrvalo zakomponovať do svojej dennej rutiny.

» PRAKTICKÉ RADY A TIPY NA ZOSTAVENIE REDUKČNÉHO JEDÁLNEHO LÍSTKA

Zásada č. 1 » Trvalá zmena stravovania a celoživotná kontrola hmotnosti, príjmu i výdaja energie sú nevyhnutné.

Zásada č. 2 » Princípy stravovania získané v období chudnutia sa v neskoršom udržiavacom období nemenia.

Zásada č. 3 » Redukčná diéta je postavená na všeobecných zásadách zdravej výživy.

Zásada č. 4 » Stravovací denník je dôležitý nástroj na kontrolu vlastného stravovacieho správania a príjmu energie a živín v strave. Osvedčenou je aplikácia s názvom **kalorické tabuľky** (www.kaloricketabulky.sk).

Zásada č. 5 » Naučte sa základy správnej výživy:

- aká je **energetická hodnota základných živín (bielkovín, sacharidov, tukov)**,
- ktoré **potraviny a potravinové skupiny sú najlepším zdrojom konkrétnych živín** (bielkovín, sacharidov, tukov, cholesterolu, vlákniny, vitamínov, minerálnych látok – napr. vápnika, horčíka, draslíka, sodíka, železa). Pomôžu vám v tom **kalorické tabuľky**.

» TABUĽKA: ENERGETICKÝ OBSAH¹ ZÁKLADNÝCH ŽIVÍN (bielkovín, sacharidov, tukov) A ALKOHOLU

Poznámka: Energia sa udáva v jednotkách: kilojouly (kJ) alebo kilokalórie (kcal)

1 gram bielkovín, sacharidov, tukov a alkoholu obsahuje nasledujúce množstvo energie/kalórií:

	Bielkoviny	Sacharidy	Tuky	Alkohol
kcal/1 g	4 kcal	4 kcal	9 kcal	7 kcal
kJ/1 g	17 kJ	17 kJ	38 kJ	29 kJ
1 kcal = 4,18 kJ (= 4,2 kJ)				

¹ **Energetický obsah:** obsah energie v **1 g** alebo v **100 g** potraviny, prípadne v **1 ml** alebo v **100 ml** nápoja. Energetická hustota sa udáva v kJ/1 g alebo v kJ/100 g potraviny, prípadne v kJ/1 ml alebo v kJ/100 ml nápoja. Energetická hustota sa udáva v kcal/1 g alebo v kcal/100 g potraviny, prípadne v kcal/1 ml alebo v kcal/100 ml nápoja.

➤ TABUĽKA: Orientačný odporúčaný energetický príjem a príjem základných živín

	Redukcia hmotnosti (žena)		Redukcia hmotnosti (muž)		Redukcia hmotnosti (športovec)	
Denný energetický príjem (kJ)	5 000	6 000	7 000	8 000	9 000	10 000
Denný energetický príjem (kcal)	1 200	1 400	1 700	1 900	2 100	2 400
Bielkoviny (g)	85	105	100	90	80	80
Sacharidy (g)	120	140	180	240	290	330
Tuky (g)	40	50	60	65	70	80

➤ POKRAČUJTE S NASTAVENÍM VÁŠHO „JEDÁLNIČKA“:

Rozdeľte si vašu dennú stravu do 3 – 5 denných jedál podľa toho, ako vám to vyhovuje:

Raňajky	Desiata	Obed	Olovrant	Večera
25 %	10 %	30 %	10 %	25 %
Raňajky	Desiata	Obed	Olovrant	Večera
30 %		40 %		30 %

Dôležité je, aby redukčná výživa obsahovala dostatok bielkovín, čo je obvykle 20 – 30 % denného energetického príjmu¹.

¹ **20 – 30 energetických percent (E%)** znamená, že bielkoviny tvoria 20 – 30 % z celodenného energetického príjmu. Pri celodennom energetickom príjme 6 000 kJ je 20 E% = 70 g a pri 30 E% = 106 g bielkovín za celý deň. Výpočet vychádza z faktu, že 1 g bielkovín obsahuje 17 kJ = 4 kcal a z následných jednoduchých výpočtov.



➤ TABUĽKA: Ako sa podieľajú základné živiny na celodennom energetickom príjme pri redukčnom stravovaní.

Základné živiny	Podiel na celodennom energetickom príjme (CEP)	PRÍKLAD: Ak pri celodennom energetickom príjme 5 000 kJ = 1 200 kcal je energetický podiel bielkovín 30 %, sacharidov 40 % a tukov 30 %, potom príjem kalórií (kJ, kcal) a živín (g) vyzerá takto:
Bielkoviny	↔ 20 – 30 %	
Sacharidy	↔ 30 – 50 %	
Tuky	↔ 25 – 30 %	

Obrázky: Príklady „zdravého“ – „správne deleného“ taniera



Zdroj: American Institute for Cancer Research
<https://www.aicr.org/resources/blog/the-new-american-plate-vs-myplate-whats-the-difference/>

Zdroj: Canadian Cancer Society
<https://cancer.ca/en/cancer-information/reduce-your-risk/eat-well/what-your-dinner-plate-should-look-like>

POTRAVINOVÁ PYRAMÍDA

sprievodca stravovaním u dospelých

Nie sú prospešné pre zdravie.

Potraviny a nápoje bohaté na tuky, cukry a soľ



Vyhýbajte sa konzumácii!
Ak ich konzumujete, robte tak len výnimočne a iba v malom množstve. Minimalizujte pitie sladných nealkoholických nápojov. Nepite alebo minimalizujte konzumáciu alkoholických nápojov.

Prospešné pre zdravie. Konzumujte denne v odporúčanom množstve a neprejdajte sa.

Tuky, oleje, nátierky



iba malé množstvo

Konzumujte iba malé množstvo.
Konzumujte také tuky, oleje a nátierky, ktoré podporujú zdravie. Cenným zdrojom prospešných tukov sú rastlinné netropické oleje a nátierky, masné ryby, orechy a avokádo.

Potraviny bohaté na bielkoviny



3 porcie denne + 2* porcie denne

Preferujte mlieko a kyslomliečne výrobky s nízkym obsahom tuku. Dôležitý zdroj vápnika. *Jedzte viac strukovín a rýb, menej mäsa. Potraviny striedajte. Dôležité zdroje bielkovín, železa a vitamínu B₁₂.

Potraviny bohaté na škroby



3-5 porcií denne

Preferujte celozrnné potraviny. Dôležitý zdroj vlákniny. Menší počet porcií: ženy, starší ľudia, pri nízkej fyzickej aktivite a pri kontrole telesnej hmotnosti. Pri vysokej fyzickej aktivite výnimočne 5 – 7 porcií.

Neškrobová zelenina a ovocie



5-7 porcií denne

Denne jedzte viac zeleniny a ovocia. Na pestrosti druhov a rozmanitosti farieb záleží. Obsahujú veľa vitamínov, minerálnych a prospešných biologicky aktívnych látok, vlákniny a málo kalórií.

Pitný režim

Od smädu pite vodu.

Primerane pite vhodné tekutiny.



Aká je veľkosť porcie?

1 porcia



Zelenina, šalát a ovocie, obilniny, strukoviny, ryža a cestoviny
200 ml pohár



Hydina, ryby, chudé mäso
veľké ako dlaň



Oleje
1 čajová lyžička na osobu

alebo kusy

1 kus stredného ovocia, 2 – 4 kusy menšieho ovocia, hrst drobného ovocia, neslaných orechov, 1 veľký zemiak, 2 tenké kúsky chleba, 2 tenké plátky syra, 1 téglik jogurtu

Priemerná denná energetická potreba pre dospelých

muži

fyzicky aktívni: 10 500 kJ/2 500 kcal
fyzicky neaktívni/sedaví: 8 400 kJ/2 000 kcal.

ženy

fyzicky aktívne: 8 400 kJ/2 000 kcal
fyzicky neaktívne/sedavé: 7 560 kJ/1 800 kcal.

ROZMANITOSŤ

PRIMERANOSŤ  **UMIERNENOSŤ**

3 princípy stravovania prospešného pre zdravie

Potravinová pyramída pripravená podľa Preventívneho postupu MZ SR 2022 „Odporúčania pre stravovanie a výživu u dospelých“ založeného na potravinových skupinách. Tieto odporúčania sú všeobecným návodom pre zdravie prospešné stravovanie u dospelých, nenahrádzajú rady lekára. Vždy je potrebné zohľadniť zdravotný stav a ďalšie faktory, ktoré ovplyvňujú stav výživy jedinca.“

➤ PRAKTICKÉ RADY A TIPY NA ZOSTAVENIE REDUKČNÉHO JEDÁLNEHO LÍSTKA

Zásada č. 6: ➤ Ako si udržať úbytky hmotnosti.

Zásady dlhodobého udržiavania dosiahnutej nižšej hmotnosti.

- 1 Zbytočné recidívy.** Mnohí z tých, ktorí zredukovali hmotnosť, zažívajú fenomén známy ako JOJO efekt. Je však aj mnoho takých, ktorí sú dlhodobo úspešní a ani s veľkým časovým odstupom nepriberú.
- 2 Od úspešných jedincov sa dá odpozorovať, ako sa správajú v oblasti stravovania, fyzickej aktivity, udržiavania správnych návykov a ako dokážu odolávať vonkajším a vnútorným spúšťačom nadmerného jedenia** (prebytok jedla, oslavy, sviatky, dovolenky, pohostenia, fast foody, emócie, napätie, stresy). Úspešní jedinci pochopili, aký je princíp „hry“ – zostávajú pravidelne fyzicky aktívni a kontrolujú sa v stravovaní, aby predišli recidíve a opätovnému nárastu hmotnosti.
- 3 Častou chybou mnohých ľudí žijúcich s obezitou je túžba rýchlo sa zbaviť mnohých kilogramov svojej nadmernej hmotnosti,** ktoré sa na nich „lepili“ dlhé roky. Drastické obmedzenia v stravovaní sú však iba krátkodobo udržateľné.
- 4 Nereálne stanovené ciele môžu pri nižšom poklese hmotnosti viesť k zbytočným pocitom frustrácie** aj napriek tomu, že dosiahli pozoruhodné výsledky (znížili telesnú hmotnosť, zvýšili telesnú zdatnosť a skvalitnili životný štýl). Pravdou je, že už **5 – 10 % pokles nadhmotnosti je spojený s dokázateľným znížením zdravotných rizík.**



ZAPAMÄTAJTE SI

- Dlhodobo/trvalo udržateľné zníženie telesnej hmotnosti a zvýšenie fyzickej zdatnosti sa nerozlučne spájajú s dlhodobo/trvalo zmeneným životným štýlom (stravovacie a pohybové návyky).
- Zvoľte si preto aj vy trvalo udržateľné zmeny v stravovaní, pohybových aktivitách i v celom životnom rytme a režime.



- **Nové životné návyky a stereotypy sú vašou voľbou, viete z nich mať radosť.**
- Nesústredte sa len na telesnú hmotnosť a kilogramy, ale aj na telesnú zdatnosť a celkové zdravie.

DÔLEŽITÉ RADY

- ✓ Snažte sa, aby vaša hmotnosť v udržiavacej fáze kolísala ± 2 kg, maximálne ± 3 kg.
- ✓ Pri náraste hmotnosti o viac než +3 kg (+ 4 – 5 kg) zvýšte pozornosť, snažte sa prísť na to, aké sú príčiny vášho opätovného priberania.
- ✓ Hľadajte riešenia a začnite s protiopatreniami: zintenzívňte kontroly hmotnosti, stravovania a pohybovej aktivity.
- ✓ Nepozeraajte sa nečinne na to, ako kilá pribúdajú a vaša hmotnosť rastie.
- ✓ Nedopustite „JOJO“ efekt a začnite včas robiť rozhodné protiopatrenia.
- ✓ Z kratšej cesty sa vracia vždy ľahšie.
- ✓ Pri pochybnostiach sa obráťte na odborníkov.

➤ VLASTNÉ JEDÁLNE LÍSTKY (vlastná kontrola príjmu živín a energie) je možná v aplikácii: KALORICKÉ TABUĽKY





Všeobecné odporúčania zdravej výživy majú univerzálny charakter.

Platia pre zdravých jedincov s normálnou hmotnosťou, ako aj pre ľudí s nadváhou a obezitou, a to aj počas redukčnej diéty, t. j. v období znižovania hmotnosti. Rozdiel je v kontrole celkového energetického príjmu (kalórií) a základných živín.

Energetický príjem a energetický obsah potravín. Energetický príjem je dôsledkom príjmu základných živín (bielkovín, sacharidov, tukov) a prípadne aj alkoholu zo stravy. Celkový denný príjem energie závisí od dvoch základných faktorov:

- **VEĽKOSTI PORCIÍ** konzumovaných potravín, pokrmov a nápojov
- **ENERGETICKÉHO OBSAHU** konzumovaných potravín, pokrmov a nápojov

Základné príčiny nadmerného energetického príjmu z potravy:

- **AKTÍVNE PREJEDANIE SA:** nadmerne veľké porcie konzumovaných potravín a pokrmov
- **PASÍVNE PREJEDANIE SA:** vysoký energetický obsah konzumovaných potravín a pokrmov

Energetický obsah¹ potravín je značne odlišný a závisí od toho, koľko sa v nich nachádza:

- **vody** (0 kJ/100 g – 0 kcal/100 g) a koľko
- **tuku** (3 800 kJ/100 g – 900 kcal/100 g),
- **sacharidov** (1 700 kJ/100 g – 400 kcal/100 g),
- **bielkovín** (1 700 kJ/100 g – 400 kcal/100 g),
- **prípadne alkoholu** (2 900 kJ/100 g – 700 kcal/100 g).

Energetický obsah zeleniny a ovocia je najnižší pre vysoký obsah nekalorickej vody.

Energetický obsah tukov a olejov je najvyšší pre vysoký obsah tukov a minimálny až žiadny obsah nekalorickej vody.

Energetický obsah ostatných potravín a potravinových skupín (medzi zeleninou/ovocím a tukmi/olejmi) závisí od zloženia živín, t. j. koľko bielkovín, sacharidov, tukov a koľko vody obsahujú v 100 gramoch. Nižšie uvádzame stručný prehľad energetickej hustoty základných potravinových skupín.



Potravina	Priemerná energetická hustota (100 g, 100 ml)
Zelenina (šaláty – 70 kJ; kukurica – 440 kJ)	100 kJ
Ovocie (broskyne, ananás – 140 kJ; banán – 400 kJ)	200 kJ
Mliečne výrobky, syry (odtučený tvaroh – 280 kJ; cottage syr – 370 kJ; tvrdý syr 45 % tuk v s. – 1 500 kJ)	300 – 1 600 kJ
Ryby (treska – 300 kJ; losos – 750 kJ)	300 – 800 kJ
Mäso z hydiny	300 – 500 kJ
Červené mäso (telacie mäso – 450 kJ; hovädzia sviečková – 580 kJ; bravčový bôčik – 1 900 kJ)	400 – 1 900 kJ
Chlieb, pečivo, jemné pečivo (celozrnný chlieb – 750 kJ; vianočka – 1 400 kJ)	1 000 kJ
Bežné sladkosti (müsli – 1 500 kJ)	1 700 kJ – 2 000 kJ – 2 400 kJ
Orechy a semená rastlín (gaštany – 900 kJ; kokos – 1 500 kJ; orechy – 2 200 až 2 870 kJ)	2 700 – 2 900 kJ



¹ **Energetický obsah (EO).** Pod pojmom energetický obsah myslíme obsah energie (kalórií) v 100 g potraviny uvedený v jednotkách kJ alebo kcal (čiže kJ/100 g alebo kcal/100 g). EO potravín sa definuje ako množstvo energie (kilokalórií alebo kilojoulov) nachádzajúce sa v určitej hmotnosti potraviny, napr. v 1 grame alebo v 100 gramoch. EO sa na obaloch potravín, ako aj v kalorických tabuľkách VŽDY vyjadruje v kJ/100 g potraviny a k tomu za lomkou v kcal/100 g potraviny. Energetická hustota určuje, koľko energie dodá určitá hmotnosť potraviny alebo pokrmu.

Potraviny s nízkou energetickou hustotou obsahujú menej kalórií v 1 g, resp. v 100 g (príklad: uhorka obsahuje 80 kJ v 100 g).

Potraviny s vysokou energetickou hustotou obsahujú veľa kalórií v 1 g, resp. v 100 g (príklad: klobása obsahuje aj 2 000 kJ v 100 g).

Pri redukcii hmotnosti sa odporúča konzumovať potraviny s nízkou energetickou hustotou, pretože zasýtia pri menšom množstve kalórií.

Potraviny s vysokou energetickou hustotou môžu prispievať k nadmernému energetickému príjmu, ak sa konzumujú často a vo veľkom množstve.

[illegible]

TAKTO VYZERAJÚ DNES!

NÁZOV VÝROBKU			
VÝŽIVOVÉ ÚDAJE	100 g	30 g	30 g + 125 ml mlieka*
Energetická hodnota	1 664 kJ 396 kcal	499 kJ 118 kcal	684 kJ 162 kcal
Tuky	6,1 g	1,8 g	1,9 g
z toho nasýtené kyseliny	4,8 g	1,4 g	1,5 g
Sacharidy	73,5 g	22,0 g	28,4 g
z toho cukry	18,8 g	5,6 g	11,8 g
Vláknina	5,9 g	1,8 g	1,8 g
Bielkoviny	8,4 g	2,5 g	6,9 g
Sol'	1,01 g	0,30 g	0,47 g
* odtučnené			
VITAMÍNY A MINERÁLNE LÁTKY	100 g***	30 g	30 g + 125 ml mlieka ²
Riboflávín/vitamín B ₂	1,69 mg (121 %)	0,51 mg	0,73 mg
Niacín	16,0 mg (100 %)	4, 80 mg	4,92 mg
Vitamín B ₆	1,18 mg (84 %)	0,35 mg	0,43 mg
Kyselina listová	152 µg (76 %)	45,6 µg	52,1 µg
Kyselina pantoténová	5,25mg (88 %)	1,58 mg	1,99 mg
Vápnik	557 mg (70 %)	167 mg	326 mg
Železo	12,8 mg (91 %)	3,84 mg	3,99 mg
(** dennež) referenčnej hodnoty príjmu pre dospelého Balenie obsahuje približne 14 porcií (po 30 g) Veľkosť porcie by mala byť prispôbená deťom rôznych vekových kategórií			

NÁZOV VÝROBKU		
VÝŽIVOVÉ HODNOTY (OBSAH ŽIVÍN)		
	100 g mäsla obsahuje priemerne	1 porcia (40 g mäsla + 60 ml polotučného mlieka)
Energetická hodnota	1 800 kJ 430 kcal	880 kJ 210 kcal
Bielkoviny	8,6 g	5,4 g
Sacharidy z toho cukry	65 g 25 g	29 g 13 g
Tuky z toho nasýtené mastné kyseliny	15 g 5 g	8 g 3 g
Vláknina	6 g	2,5 g
Sodík	0,4 g	0,2 g
Vitamin B₁	0,3 mg (20 %*)	0,1 mg (7 %*)
Železo	3 mg (20 %*)	1 mg (7 %*)
Horčík	94 mg (30 %*)	45 mg (15 %*)
*) percento odporúčanej dennej dávky. Prepočítané podľa Souci-Fachmann- Kraut, 6. vydania.		

PRAKTICKÉ ODPORÚČANIA PRE KONZUMÁCIU MLIEČNYCH VÝROBKOV

	Vhodné potraviny	Menej vhodné potraviny	Najmenej vhodné potraviny
	Konzumovať denne alebo niekoľkokrát týždenne	Konzumovať max. 1- až 2-krát týždenne	Vyhýbať sa konzumácii alebo konzumovať minimálne
Mlieko	Nízkotučné mlieko	Polotučné mlieko	Plnotučné mlieko
Maslo	Rastlinné nátierkové margaríny so zníženým obsahom tukov, bohaté na omega-3 a omega-6 MK	Maslo (len v malom množstve), nátierkové maslo, masť	Margaríny s vysokým obsahom nasýtených MK, stužené tuky a výrobky, ktoré ich obsahujú
Mliečne výrobky	- Biele jogurty neochutené do 3 % tuku - Tvaroh odtučnený (napr. 2,5 %) - Kefír alebo acidofilné mlieko nízkotučné, nesladené	- Smotanové biele jogurty - Smotana 10 % - Tvaroh polotučný - Kefír alebo acidofilné mlieko plnotučné	- Smotanové jogurty ochutené - Jogurtové mlieka ochutené - Smotana ≥ 12 % - Šľahačka (obsah tuku 30 – 33 %) - Mascarpone (obsah tuku 82 %)
Syry	- Tvrdý syr 20 % - Cottage syr light - Mozzarella light	- Nízkotučné alebo tvrdé syry 30 % len v malom množstve (max. 40 g za deň) - Ricotta, lučina, olomoucké tvarôžky, tavené syry light	≥ 45 % syry – eidam, ementál, gouda, hermelín, niva - Tavené syry - Údené syry - Plesňové syry



PRAKTICKÉ ODPORÚČANIA PRE KONZUMÁCIU MÄSA, RÝBA A VAJEC



Druh mäsa	Vhodné potraviny	Menej vhodné potraviny	Najmenej vhodné potraviny
	Konzumovať denne alebo niekoľkokrát týždenne	Konzumovať max. 1- až 2-krát týždenne	Vyhýbať sa konzumácii alebo konzumovať minimálne
Mäso	- Kuracie prsia - Morčacie prsia - Králik, zajac - Bravčová panenka a karé (max. 2 – 3 porcie týždenne, červené mäso max. 150 g týždenne)	- Kuracie stehno - Morčacie stehno - Bravčové plece - Hovädzie mäso - Hovädzia roštenka - Jahňacina - Divina	- Vnútnosti - Údené mäso - Mäso grilované na otvorenom ohni - Kačica - Hus
Spracované a mastné mäsové výrobky	Šunka hydínová chudá	- Šunka bravčová - Jaternice - Hydínová tlačienka	- Údené mäsové výrobky (párky, salámy, klobásky, slanina, špekáčky, šunková saláma...) - Paštéty - Bravčová tlačienka
Ryby		- Losos, tuniak (2-krát týždenne; 1 porcia = 140 g) - Kyslé ryby - Pstruh, štika, kapor - Makrela, sardinky v oleji	„Údenáč“ (údená makrela) - Údený losos
Vajcia (slepačie)	Vaječný bielok	3 vajcia (max. 7 vajec týždenne) Denne max. 1 celé vajce so žĺtkom	Majonéza, tatárska omáčka, výrobky, ktoré obsahujú sušené vajcia

VHODNÉ A MENEJ VHODNÉ POTRAVINY VZHL'ADOM NA OBSAH TUKOV

	Vhodné potraviny	Menej vhodné potraviny	Najmenej vhodné potraviny
	Konzumovať denne alebo niekoľkokrát týždenne	Konzumovať max. 1- až 2-krát týždenne	Vyhýbať sa konzumácii alebo konzumovať minimálne
Syr	- Cottage syr light - Nízkotučný tvaroh - Mozzarella light - Tvrdý syr 20 % t. v s. - Olomoucké tvarôžky	- Nízkotučné alebo tvrdé syry 30 % t. v s., ale len v malom množstve (max. 40 g za deň) - Ricotta - Lučina - Tavené syry light	45 a viac % syry - Tavené syry okrem light - Údené syry - Deti by nemali konzumovať plesňové syry!
Maslo		- Maslo - Nátierkové maslo - Masť - Maslo používať len v malom množstve!	- Stužené tuky a margaríny s obsahom TMK - Výrobky, ktoré ich obsahujú: Mascarpone
	- Olivový, repkový olej - Margaríny so zníženým obsahom tuku, s ω-3 MK a bez TMK - Nevyprážať! Neprepaľovať! Teplota do 150 °C.	- Sľečnicový olej - Margaríny (bez TMK, bez zníženého obsahu tuku) - Nátierkové maslo - Masť - Maslo	- Kokosový tuk - Palmový tuk - Palmojadrový tuk (obsahujú veľa nasýtených tukov) - Pokrmmové tuky s vysokým obsahom TMK



POTRAVINOVÝ SEMAFOR OBILNÝCH POTRAVIN A ŠKROBOVÝCH PRÍLOH

	Vhodné potraviny	Menej vhodné potraviny	Najmenej vhodné potraviny
	Konzumovať denne alebo niekoľkokrát týždenne	Konzumovať max. 1- až 2-krát týždenne	Vyhýbať sa konzumácii alebo konzumovať minimálne
Chlieb, pečivo	- Celozrnný chlieb, napr. slatinský alebo fit chlieb - Knäckebrat - Ražný chlieb - Krehké celozrnné chlebičky	- Viaczrnné pečivo - Extrudované chlebičky bez polevy	- Biele pečivo - Biely chlieb - Extrudované chlebičky s polevou
Sladké pečivo		- Lúpačka - Vianočka - Makovka - Piškováta - Perníky - Tvarohový koláč, štrúdlá	- Fornetti - Croissanty - Mafiny - Pečivo z lístkového cesta - Vafle - Linecké pečivo
Raňajkové cereálie	- Ovsené vločky natural neochutené - Otruby - Celozrnné nesladené lupienky	- Sladené ovsené alebo ryžové kaše - Sypané ochutené müsli, napr. so sušeným ovocím a semiačkami	- Detské cereálie - Cereálie ochutené, osladené - Kornfleksy - Zapekané müsli - Müsli tyčinky - Krupicová kaša
Prílohy	- Ryža natural - Celozrnné cestoviny - Zemiaky na pare/varené - Bulgur - Kuskus	- Biela ryža - Biele cestoviny - Knedľa - Zemiaky pečené, opekané - Hranolčky pečené v rúre - Lokše suché nemastené - Zemiakový šalát s jogurtom alebo s citrónovou šťavou a cibuľou	- Hranolčky - Zemiakové placky - Zemiakové krokety - Zemiakový majonézový šalát - Lokše mastené masťou/maslom

ZOZNAM VYBRANÝCH NÁPOJOV S ODPORÚČANOU FREKVENCIOU KONZUMÁCIE

	Vhodné potraviny	Menej vhodné potraviny	Najmenej vhodné potraviny
Pitný režim/nápoje	Konzumovať denne alebo niekoľkokrát týždenne	Konzumovať max. 1- až 2-krát týždenne	Vyhýbať sa konzumácii alebo konzumovať minimálne
Tekutiny	- Voda a stolové vody - Minerálne vody (nesladené) s nízkym stupňom mineralizácie (najmä sodíka)	- Ovocná šťava čerstvá - Čerstvo odšťavené ovocie alebo zelenina - Minerálky s vyšším obsahom sodíka (> 50 mg na liter)	Sladené nápoje, kolové nápoje, energetické nápoje, ovocné šťavy s pridaným cukrom
Čaj	Nesladený čaj (biely čaj, rooibos, zelený čaj, bylinkový čaj, ovocný čaj)	Čaj sladený malým množstvom medu	Ladový čaj z obchodu
Káva	Dospelí: 2 – 4 kávy denne sú pre zdravie prospešné – bez cukru a bez smotany (pokiaľ to lekár neurčí inak)	Káva s cukrom a/alebo s mliekom	- Káva ochutená (napr. v plechovke, v krabici) z obchodu - Káva so šľahačkou - Káva s alkoholom
Alkohol			Vyhýbajte sa alkoholu, nepite ho každý deň a vyhýbajte sa aj občasnému excesom. Žena: max. 1 drink/deň Muž: max. 2 drinky/deň 1 drink = 1,5 dl vína 1 drink = 250 ml piva 1 drink = 150 ml vína 1 drink = 0,25 l liehoviny (obsah etanolu 11 %) alebo etanolový ekvivalent (cca 15 g etanolu) iného druhu alkoholu

VZOROVÝ REDUKČNÝ JEDÁLNY LÍSTOK S DENNÝM OBSAHOM ENERGIE 7 000 KJ (180 g sacharidov, 100 g bielkovín, 60 g tukov)

RAŇAJKY

Šálka bielej kávy alebo čaju 80 g tmavého chleba	alebo alebo alebo alebo	80 g kornšpicu 70 g bosniaka 60 g knäckebrötu 55 g ovsených vločiek
85 g chudá hydínová šunka	alebo alebo alebo alebo	70 g cottage cheese light 150 g polotučného tvarohu 80 g 30 % tvrdého syra 2 vajcia + 2 bielky

100 g zeleniny

DESIATA

100 g ovocia

150 g polotučného mliečneho výrobku (jogurt, kyslomliečny nápoj)

OBED

100 g chudého mäsa (hydínové, kráľčie, hovädzie)	alebo	150 g ryby (treska, pangasius)
260 g varených zemiakov	alebo alebo alebo alebo alebo alebo alebo	260 g zemiakovej kaše 180 g varených strukovín 160 g varenej ryže 130 g varených cestovín 110 g zemiakovej knedle 80 g kysnutej knedle 200 g zeleniny 10 g rastlinného tuku

OLOVRANT

100 g ovocia	alebo	200 g zeleniny
--------------	-------	----------------

150 g polotučného mliečneho výrobku

VEČERA

100 g chudého mäsa	alebo alebo alebo	150 g ryby 150 g hydínovej šunky 150 g odtučneného tvarohu
130 g varených zemiakov	alebo alebo alebo alebo alebo	130 g zemiakovej kaše 90 g varených strukovín 80 g varenej ryže 70 g varených cestovín 40 g tmavého pečiva

200 g zeleniny

10 g rastlinného tuku

PITNÝ REŽIM

V priebehu dňa vypiť 2 – 3 litre nesladených tekutín. Neodporúčajú sa sladené a alkoholické nápoje.

VZOROVÝ REDUKČNÝ JEDÁLNY LÍSTOK

S DENNÝM OBSAHOM ENERGIE 5 000 KJ

(120 g sacharidov, 85 g bielkovín, 40 g tukov)

RAŇAJKY

Šálka bielej kávy alebo čaju 50 g tmavého chleba	alebo alebo alebo alebo	50 g kornšpicu 40 g bosniaka 35 g knäckebrötu 35 g ovsených vločiek
60 g chudá hydínová šunka	alebo alebo alebo alebo	50 g cottage cheese light 100 g polotučného tvarohu 50 g 30 % tvrdého syra 1 vajce + 2 bielky

100 g zeleniny

DESIATA

100 g ovocia

150 g polotučného mliečného výrobku (jogurt, kyslomliečny nápoj)

OBED

100 g chudého mäsa (hydínové, králičie, hovädzie)	alebo	150 g ryby (treska, pangasius)
130 g varených zemiakov	alebo alebo alebo alebo alebo alebo alebo	130 g zemiakovej kaše 90 g varených strukovín 80 g varenej ryže 70 g varených cestovín 55 g zemiakovej knedle 40 g kysnutej knedle 200 g zeleniny 10 g rastlinného tuku

OLOVRANT

100 g ovocia	alebo	200 g zeleniny
--------------	-------	----------------

150 g polotučného mliečného výrobku

VEČERA

100 g chudého mäsa	alebo alebo alebo	150 g ryby 150 g hydínovej šunky 150 g odtučneného tvarohu
130 g varených zemiakov	alebo alebo alebo alebo alebo	130 g zemiakovej kaše 90 g varených strukovín 80 g varenej ryže 70 g varených cestovín 40 g tmavého pečiva

200 g zeleniny

10 g rastlinného tuku

PITNÝ REŽIM

V priebehu dňa vypiť 2 – 3 litre nesladených tekutín. Neodporúčajú sa sladené a alkoholické nápoje.

NÁVRH

VLASTNÉHO JEDÁLNEHO LÍSTKA

podľa odporúčaní v publikácii

RAŇAJKY

ALEBO

DESIATA

ALEBO

OBED

ALEBO

OLOVRANT

ALEBO

VEČERA

ALEBO

PITNÝ REŽIM

NÁVRH
VLASTNÉHO JEDÁLNEHO LÍSTKA
podľa odporúčaní v publikácii

RAŇAJKY

ALEBO

DESIATA

ALEBO

OBED

ALEBO

OLOVRANT

ALEBO

VEČERA

ALEBO

PITNÝ REŽIM



Obsah tejto brožúrky vznikol v spolupráci s nasledujúcimi odborníkmi:

Prof. MUDr. Barbara Ukropcová, PhD.

Doc. MSc. MUDr. Peter Minárik, PhD.

Mgr. Petra Dubajová

Ďakujeme za ich významný podiel pri príprave tohto materiálu.