16.2.2016

Ing. Katarína Jirková

Program Zdravý Jídelníček

Křetinská Kristýna

# Vstupní vyšetření

### Výška: 165 cm

### Váha: 62 kg

### BMI: 22,8

### Obvod pasu: 77 cm

### Hodnocení:

Formování postavy a úprava jídelníčku na zdravější formu je stanoveno jako reálný cíl.

 Hodnota BMI (body mass index), je vypočtena jako podíl váhy a výšky v metrech na druhou, je hodnocením Světové zdravotnické organizace. Hodnota 22,8 patří do kategorie norma. Hodnoty nad 25 jsou spojovány s vyšším rizikem vzniku onemocnění jako je cukrovka, nemoci kardiovaskulárního systému a další. S narůstající hodnotou se riziko zvyšuje.

Obvod pasu 77 cm se řadí rovněž k rizikovým faktorům. Minimální riziko vzniku kardiovaskulárních onemocnění je při hodnotě do 80 cm u žen.

Hodnota bazálního metabolismu vypočtena podle vzorce je 5912kJ. Tato hodnota udává, jakou energii potřebuje tělo pro běžné fungování (dýchání, trávení, mozková činnost…). Optimální příjem energie je **8862** kJ. Vzhledem k tomu, že není potřeba váhový úbytek, energeticky se budeme snažit držet kolem **9000 kJ**. Během náročnějších dnů je možno jít energeticky výše.

**Příjem podle nutriční anamnézy je kolem 8000-9000 kJ.** Byl zjištěn nízký příjem bílkovin i sacharidů a vyšší podíl tuků. Během dopoledne nastává relativní nedostatek energie, proto potom nastává chuť na sladké a doplnění méně kvalitními tzv prázdnými kaloriemi. To by se mohlo změnit zařazením kvalitní snídaně.

# Doporučení pro stravování při redukci hmotnosti

## Zásady

* Jídelníček naplánovat dopředu
* Pravidelnost a pestrost
* Jíst v malých množstvích pomalým tempem, vyhýbat se jiné činnosti při jídle
* Při přípravě jídla minimalizovat použití tuku, dávat přednost rostlinnému tuku
* Zeleninu konzumovat převážně v syrovém stavu, ale mít i určité zastoupení v upravené podobě
* Nesladit
* Omezit sůl a dráždivé koření
* Alkohol jen výjimečně

## Doporučení pro stravování při redukci na 1 den

Tekutiny: kolem 2 litrů

Zelenina: 500 – 600 g

Ovoce: 150 – 250 g

Mléko, mléč výr.: 200-300 g

Maso, masné výrobky: 150-250 g (ryby i více-hodně vody)

Chléb, pečivo: 2-3 ks

Teplá jídla: 1-2

Vejce: 0-2 ks

### Základní živiny

Denní energetický příjem: 8000-9000 kJ

Bílkoviny: 70 g- 80 g

Tuky: 65 g-75 g

Sacharidy: 250 g – 275 g

# Návrh jídelníčku

## Snídaně: 8:00

Tekutiny: čaj, voda, minerálka s nízkým obsahem Na

Masné výrobky: šunka, nářez s vysokým % masa a nízkým % tuku a soli, ryby ve vlastní šťávě

Mléko, mléčné výrobky: mléko (raději polo, nízkotučné), sýry s obsahem t.v.s. do 40% (tvarohové, ovčí, kozí, tvarůžky…), zakysané mléčné výrobky (jogurt, kefír…), tvaroh nízkotučný, doma vyrobená pomazánka

Chléb, pečivo: 70- 80 g tmavé a celozrnné pečivo, občas možné zařadit knackebrot

Vejce

Zelenina

## Svačina: 10:00

Zkusit zařadit mléčný výrobek- jogurt kolem 3% t 150 g (kelímek jogurtu), kefír, podmáslí 200 ml (bývá to ½ balení)

Možná obměna: sýr, sojové výrobky-mléka jogurty

Ovoce- méně sladké druhy 150 g (střední jablko, střední pomeranč, miska jahod, miska sypaného ovoce)

## Oběd: 11:30-12:30

Polévka: zeleninová, rajská, rybí, houbová, vývar, zelňačka

Hlavní jídlo: všechny druhy libového masa (ryba, drůbež, králík, zvěřina) 120- 150 g (velikost dlaně)

 Jiná bílkovina (vajíčko, sýr)

Příloha: rýže, brambory, těstoviny, luštěniny 150-200 g ve vařeném stavu (3 menší brambory, 2 - 3 kopečky rýže, 1/3 talíře těstovin a luštěnin)

!Doplnit vždy zeleninou i v množství 200-300 g

## Odpol svačina: 14:30

Podobně jako snídaně, pečiva méně – 50 g

## Odpol. svačina II: 17:30

Drobnost před večeří – bílý jogurt, sýr, zelenina, kousek ovoce

Nebo už rovnou večeře dle denního harmonogramu

## Večeře: 20:00

!!Nevynechávat plnohodnotné jídlo i na večeři, neodbývat se třeba jen jogurtem

Podobně jako oběd, s menším podílem kvalitní přílohy

Např.: zeleninový salát s tuňákem s kouskem chleba, polévka, salát s cottagem a kuskusem, talíř se šunkou a sýrem a zeleninou a pečivem….

Maso se salátem a přílohou

## (2.večeře)

Poslední jídlo by mělo být tři hodiny před spaním, pokud budete mít delší večer, neboj se zařadit lehkou druhou večeři ve formě zeleniny a bílkoviny (kousek sýra, šunky…)

## Nedoporučené potraviny

Tekutiny: alkoholické nápoje, slazené nápoje, ovo a zel šťávy, ovocné čaje

Maso, masné výrobky: tučné maso, vnitřnosti, uzeniny, salámy, párky, zabijačkové speciality, rybičky v oleji

Mléko, mléčné výrobky: plnotučné mléko a tvaroh, sýry s obsahem tuku více jak 40%, tavené sýry, kupované pomazánky, mléčné dezerty, ovocné jogurty

Chléb, pečivo, cereální výr.: výrobky z bílé mouky, slazené musli, cornflakes

Ovoce: banány, hrozny, sušené a kandované ovoce, kompoty, džemy

Zelenina: konzervovaná, sladká zel:mrkev, hrášek, kukuřice, červená řepa spíše v menším množství

Jiné: moučníky, keksy, čoko, ořechy, dressingy

## Nákupní seznam

### Chleba, pečivo

Tmavé, celozrnné, grahamové, ovesné vločky, občas knackebrot

### Zelenina, ovoce

Čerstvé, sezonní

### Maso

Libové

Ryby

Kuřecí, krůtí prsa

Vepřové – kýta, panenka

Hovězí – zadní

Šunka s vys procentem masa (aspoň 90 %)

Ryby ve vl. šťavě, zavináče

### Mléko, mléčné výr

Mléko polotučné

Jogurty kolem 3% tuku (třeba hollandia, jihočeský)

Podmáslí, kefíry, jogurtový nápoj

Sýry do 40 % t

Ricotta, Cottage, olomoucké tvarůžky

Tvaroh nízkotučný

### Přílohy

Rýže parboiled nebo basmati

Brambory

Těstoviny

Luštěniny

Možno zkusit: pohanka, jáhly, couscous, bulgur, quinoa

### Vajíčka

Možno zkusit šmakoun

Krátký průvodce k jednotlivým skupinám potravin

# Chleba a pečivo

je vhodnější vybírat si celozrnné pečivo, které má nižší glykemický index (tozn. Zasytí na delší dobu). Je vhodnější preferovat pečivo žitné, popř. žitnopšeničné.

Mouka, která je uvedena na prvním místě je ve většinovém zastoupení.

 Některé tmavé pečivo vypadá až podezřele hnědé, bývá dobarvováno karamelem. Pozor vícezrnné pečivo. Racio chleba

Vhodné typy pečiva: chléb Moskva, kornspitz, slunečnicový chléb, grahamový rohlík, lisované chleby, balené chleby…

# Zelenina a ovoce

* Čerstvé a sezónní
* Možno i mMraženou
* Vyhýbat se sušeným, vyšší energetická denzita, nižší sytivost
* Ke každému jídlu by měl být kousek zeleniny, v menší míře ovoce
* Pozor na sladké druhy zeleniny – mrkev, červená řepa, dýně, kukuřice, hrášek – vyšší podíl

# Maso a masné výrobky

* Libové maso
* Ryby aspoň 2x týdně
* Červené maso volit maximálně 2x-3x týdně, ale nezapomínat na něj, je cenným zdrojem železa a zinku
* Libové druhy červeného masa – např hovězí zadní, vepřová panenka, kýta
* Z masných výrobků je možné zařadit šunku s vyšším procentem masa, platí, čím vyšší jakost, tím vyšší procento masa, dáno vyhláškou
* Ryby ve vlastní šťávě (tuňák, sardinky…)

# Mléko a mléčné výrobky

* Mléko je potřeba považovat za potravinu, kvůli obsahu energie
* Zakysané mléčné výrobky – jogurty, nápoje – preferovat neslazené, jogurty kolem 3% tuku, nízkotučné bývají zahušťovány škrobem a želatinou
* Tvaroh – nízkotučný (tady hledat kompromis, Natálka by teď tuky omezovat neměla)
* Sýry vybírat s nižším procentem tuku, do 40 % tuku v sušině, sledovat i podíl sušiny
* Vhodný i Cottage, olomoucké tvarůžky

# Přílohy

* Rýže parboiled, basmati, indiánská
* Brambory vařené
* Těstoviny vhodnější celozrnné
* Luštěniny aspoň 1x týdně
* Možno zkusit i quinoa, bulgur

# Pochutiny

* Občas možné zařadit velmi hořkou čokoládu kolem 70 % kakaa