

KAŽDÝ DEN MUSÍM MYSLET NA TO, CO A KDY JÍST

Lenka Kramešová (49), provozní v mateřské školce, si musí hlídat nízkou hladinu cholesterolu.

Narodila jsem se s poruchou metabolismu tuků, což znamená vysoký cholesterol. Celý život jsem proto musela jíst zdravě. Před čtyřmi lety mi lékaři zjistili sníženou funkci štítné žlázy, která, jak známo, zvyšuje cholesterol. Okamžitě jsem musela přestat kouřit (tabákový kouř moji nemoc jen zhoršoval). Jenže ono se to lehce řekne, ale hůř udělá! V té době jsem byla vystresovaná z práce a cigareta pro mě byla jediný doping. A toho jsem se teď měla vzdát? Nakonec jsem to zvládla, ale i když jsem jedla zdravě jako dřív, nabrala jsem patnáct kilo. Tloušťka mi ničila zdraví, a tak jsem se rozhodla, že budu držet nízkocholesterolovou dietu. Začala jsem jíst potraviny s vyšším obsahem vlákniny – hlavně ovoce a zeleninu. Omezila jsem vejce, tučná masa, hutné mléčné výrobky a skoro všechna jídla jsem vařila na páře.

A výsledek? Zhubla jsem jen dvě kilo! Kde se stala chyba? Po marných pokusech shodit další kilo jsem si zaplatila výživovou poradkyni u firmy Diet Plan (www.dietplan.cz).

VYSOKÝ CHOLESTEROL

• CO HO ZPŮSOBUJE

Nezdravá strava, nadváha, dědičné dispozice. Vysoký cholesterol má každý čtvrtý Čech.

• JAK SE PROJEVUJE

Pokud není součástí nějaké nemoci (infarkt, mozková příhoda), tak nijak.

• PSYCHOSOMATIKA

Vysoký cholesterol upozorňuje na to, že tok krve (energie života) se u vás zpomaluje. Začněte žít tak, aby vás život bavil!

Teď už vím, že ráno mám jíst sacharidy, k obědu bílkoviny s přílohou a kopcem zeleniny a k večeři jen maso a zeleninu. Tímto způsobem jsem během tří měsíců zhubla 10 kilo a moje hodnota cholesterolu klesla z 20,4 na 7,4. Můj manžel mi sice fandí, ale má rád svá jídla, na která je zvyklý. Pro mě to tedy znamená, že vařím dvakrát. Naštěstí moje jídla jsou rychlá, někdy si ohřívám krabičky, které mám připravené v mrazáku, takže v kuchyni netrávím tolik času. ■

Smažené koblihy
jsem nejedla roky.
Když chci mlsat,
dám si bílý jogurt se
lžičkou medu.



Čím nahradit zakázané suroviny?

Objevte plnohodnotné varianty potravin, které vám ozvláštňují a zpestří jídelníček.

MLÉKO

Pokud držíte bezmléčnou dietu, můžete kravské mléko nahradit rostlinnými mléky. Nejrozšířenější jsou takzvané sójové nápoje, které prodává například značka Alpro Soya. Další alternativou jsou rýžové nápoje, které chuťově připomínají kravské mléko, například Alnatura (obojí seženete v síti drogerií DM). Za vyzkoušení stojí ovesná, špaldová a obilninová mléka, která koupíte v bioobchodech (více na www.bionebio.cz).

JABLKA

Vědci zjistili, že každá odrůda jablek může být jinak agresivní. Pokud máte ráda toto ovoce, dopřávejte si jej ve zpracované formě, například jako kompot, koláč, želé nebo pasterizovaný mošt. Alergeny v ovoci jsou totiž citlivé na teplo a varem se rozkládají. Velký podíl vlákniny, jako je v jablkách, najdete například v červených a bílých hroznech, angreštu, rybízu, avokádu, malinách, mandlích nebo v jeřabinách.

ZELENINA

Nemůžete při své dietě jíst čerstvou zeleninu? Jezte doplňky stravy, které vám dodají vitaminy, minerály a vlákninu. Dobrý je například enzymatický nápoj Mladý ječmen (více na www.mladý-ječmen.eu), který obsahuje chlorofyl a vitaminy A, B, C, E. Otestovat můžete i lapačo – odvar z drčené kůry z brazilského stromu. Je plný vitamínů C a E a výrazně posiluje imunitní systém (více na www.biooo.cz).

ŽIVOČIŠNÉ TUKY

Máte-li za úkol omezit živočišné tuky, snažte se jíst lehčí typy mas, jako je králičí, rybí či krůtí. Pokud chcete, můžete vyzkoušet i rostlinné náhražky – například sójové kostky, tofu nebo seitan (rostlinná bílkovina, která se dá připravovat jako řízek, ražničky, sekaná či guláš). Vyhovovat vám může i „maso“ robi, které se vyrábí z pšeničných klíčků a kukuřice a na rozdíl od sójových produktů nezpůsobuje nadýmání (více na www.countrylife.cz).