

## Jedla jsem moc cukrů. Teď jsem o 10 kg lehčí a navíc ustoupily migrény

18. května 2015 0:40

Ve dvanácti letech Dáša ztloustla a od té doby se svými kily marně bojovala. Až do loňského listopadu, kdy se rozhodla požádat o pomoc odborníky. Za pět měsíců zhubla deset kilo a změna přinesla ještě další nečekaný efekt, díky němuž je devětatřicetiletá Dáša napevno rozhodnuta u nového jídelníčku natrvalo zůstat: „Výrazně mi ustoupily migrény,“ říká čtenářka, která se svěřila se svým příběhem.



Dáša Sedláčková se svěřila s hubnutím do rukou zakladatelky Diet plan Lady Noskové. „Skv ělé bylo, že vycházela z toho, co mám ráda a co nejím,“ pochvaluje si. | foto: [Dan Materna, MAFRA](#)

Od sedmi let trpím migrénami. Pravděpodobně jsem je zdělila po rodičích a za ty roky jsem již brala migrénu jako nevíтанou součást svého života. Posledních pár let se záchvaty ozývaly jednou za čtyři až šest týdnů. Často bývaly spojené se zvracením, silnými bolestmi, které mne téměř paralyzovaly a po záchvatu jsem byla utlumená na další dva až tři dny. Myslela jsem, že to tak prostě bude napořád...

**Před půl rokem jsem vážila 70 kilo**

### Fotogalerie

Zároveň jsem se léta opakovaně snažila zhubnout. I když mám sedavé zaměstnání, snažím se cvičit. Hlídám si tepovku



[Zobrazit fotogalerii](#)

tak, abych spalovala, pomáhá mi power plate, doma mám eliptický trenažér, předtím jsem tancovala...

Jedla jsem zdravě, řídila se všemožnými doporučení na internetu i v časopisech, ale když jsem nějaká kila pracně shodila, zas jsem je nabrala. Vážila jsem 70 kilo a byla už docela zoufalá. Skoro jsem se jakéhokoliv jídla začala bát.

Vloni v listopadu jsem po cvičení objevila letáček s nabídkou ke vstupní konzultaci v dietologické poradně a rozhodla se ho využít. Aspoň na změnu stravovacích návyků nebudu sama,

řekla jsem si. Protože jsem si vždy hlídala, abych jedla zdravě a dokonce si léta pečtu i vlastní domácí chléb, ukázalo se, že můj problém není v nekvalitních potravinách, ale že jím celkově moc sacharidů. „U hlavních jídel musíte přílohy omezit asi na třetinu běžné porce, kterou dostanete v restauraci. Naopak nějaké sacharidy přidáme na dopolední svačinu,“ vysvětlila mi výživová poradkyně Lada Nosková.

## Sacharidy? Úprava porcí i zdrojů

Prvních pár dní jsem s nastaveným režimem trochu zápasila. Nový jídelníček obsahoval víc bílkovin (protein obsahuje i odpolední svačina) a hodně zeleniny. Hlavně jsem měla jíst méně sacharidů a přitom rozložených do jednotlivých porcí jídel. Pravidelnost a rovnoměrnost v příjmu sacharidů mi srovnala hladinu cukru v krvi a díky tomu ustoupily silné migrény. Velkou roli sehrála také zelenina, kterou si dám ke každému jídlu, protože snižuje glykemický index potravin a tím zpomaluje uvolňování cukru do krve.

Lada naštěstí brala ohled jak na to, co nejím, tak na to, co jsem měla ráda. Dostala jsem základní schéma, co má které jídlo obsahovat, a pak konkrétní recepty přepočítané na můj minimální denní příjem kalorií. Objevila jsem i nové suroviny a naučila se rozeznat skutečné složení produktů od marketingu firem.

Výsledky se dostavily hned, už po dvou týdnech jsem měla půldruhého kila dole a hubnutí pokračovalo. Po měsíci „nového života“ se ovšem opět objevila moje pravidelná návštěva - migréna. Tentokrát v plné síle, během tří dnů dvakrát. Se vším všudy, tedy kromě příšerné bolesti i omdlávání a zvracení. Přečkala jsem to, dokonce jsem to brala, jako normální, jen mne zaskočila ta nebývalá síla, ale od správného stravování mě neodradila.

Oblečení už mi bylo čím dál volnější, musela jsem vyrazit na nákup menších velikostí. Cítila jsem se čím dál lépe. Došlo mi, že další očekávaný záchvat migrény se obvyklém intervalu nedostavil. Pauza se protáhla na devět, deset, jedenáct týdnů a já přemýšlela, čím to může být. Jedinou možností byla změna stravy.

## Migrény mi spouštěl cukr

### Dáši ukázkový jídelníček

Věděla jsem od neurologa, že jedním ze spouštěčů migrény je u mě i vysoký pokles glykémie v době oběda. Bylo mi jasné, že nesmím vynechat oběd (jinak byla migréna skoro jistotou). I Lada mi vysvětlila, jak jídlo a jeho

**SNÍDANĚ:****Knäckebröt s****ředkvičkovou lučinou:**

tvaroh odtučněný: 80 g,  
lučina 50g, ředkvičky 100  
g, knäckebröt 3 pl.

**DOPOLEDNÍ SVAČINA:****Pomerančové carpaccio**

ze 2 pomerančů s ríkotou  
80g

**OBĚD:**

**Grilovaný losos** 150 g,  
listový salát: polníček 50 g,  
zelená petrželka  
a pažitka 30 g, nať z mladé  
cibulky 30 g, olej olivový  
lžička, balzamikový ocet  
lžíce. Pečená brambora ve  
slupce 100 g.

**ODPOLEDNÍ SVAČINA:**

Krůtí šunka 50 g. Eidam  
30% 20 g. knäckebröt 2 pl.,  
paprika červená 100 g.

**VEČEŘE:****Zapečený květák se**

**šunkou:** květák 200 g,  
drůbeží šunka 40 g,  
ementál 30% 40 g, olej  
olivový lžíce, hladká mouka  
lžíce, vejce ½ ks, mléko  
polotučné 40 ml, petrželka.

množství ovlivňuje hladinu krevního cukru, takže jsem si uvědomila, že mi cukr dříve očividně lítal do závratných výšin a pak zase rychle padal, zatímco teď si ho držím na příjemné vlnovce, bez nějakých významných výkyvů.

Uvědomila jsem si, že udržením stabilní hladiny krevního cukru jsem vyřadila můj největší migrénový spouštěč. Ten velmi silný záchvat byl nejspíš reakcí těla na nové složení stravy, prostě se bránilo novému pořádku a trvalo mu chvíli, než se srovnalo.

Rekord mám 19 týdnů, poslední migréna přišla při změně počasí, ale zdaleka nebyla tak silná. Musím přiznat, že se disciplinovaně držím nastaveného stravovacího plánu i právě díky tomuto nečekanému zdravotnímu efektu. Kdo migrénu nezažil, nepochopí, ale „kolegyně“ migreničky tomu porozumí. Je mi jasné, že se zase někdy objeví, přece jen mám i další spouštěče, ale tím očividně největším a nejčastějším byla hladina krevního cukru a tu jsem snad již dostala pod kontrolu.

Jsem stejně šťastná, že migrény ustoupily, jako mě těší, že oblékám velikost 36 - 38 a vidím svaly, na kterých jsem roky makala a doteď byly skryté pod vrstvou tuku. Za pět měsíců jsem zhubla o deset kilo, teď už si svou váhu držím a jsem spokojená, protože už konečně vím jak na to.

Autoři: pro iDNES.cz , Dáša Sedláčková