



DRUH POTRAVIN	POTRAVINY VHODNÉ	POTRAVINY MOŽNÉ KONZUMOVAT SE ZVÝŠENOU OPATRNOSTÍ – OBČAS	POTRAVINY NEVHODNÉ
<b>Maso a uzeniny</b>	krůtí, kuřecí, telecí maso, libové hovězí, králičí, zvěřina	zecla, libové vepřové, jehněčí maso, drůbeží šunka	viditelný tuk na mase, tučná masa, tučná mletá masa, lůj, kachna, husa, slepice, vnitřnosti, paštika, tlačenka, čajovka, vuřty, párky, klobásy, salámy
<b>Tuky</b>	spotřebu všech tuků je třeba snížit	rostlinné oleje známého složení, (olivový, sójový či slunečnicový), kvalitní rostlinné tuky (nutno číst údaje na obalu výrobku)	živočišné máslo, sádlo, slanina, majonézy, tatarská omáčka, ztužený tuk
<b>Ryby</b>	kapr, lín, pstruh, filé, treska, štika, okoun, platýs	losos, makrela, tuňák, sled, konzervované ryby v tomatě, zelenině či rostlinném oleji	rybí vnitřnosti, krab, humr, kaviár, langusta, úhoř, chobotnice, krevety, ryby v majonéze
<b>Mléko a mléčné výrobky</b>	nízkotučné mléko, netučný tvaroh, nízkotučný jogurt a sýry, zakysané mléčné výrobky, např. acidofilní mléko, kefír, biokys	mléko a mléčné výrobky do 2 % tuku v sušině, sýry do 30 % tuku v sušině	plnotučné mléko, smetanové jogurty, kyselá či sladká smetana, sýry nad 40 % tuku (ementál, niva, hermelín), lučina, smetanová zmrzlina, kondenzované mléko
<b>Vejece</b>	bílek	žloutek a potraviny z něj vyráběné (max. 2 za týden), pouze k přípravě pokrmů	vaječné žloutky, majonézy
<b>Luštěniny</b>	čočka, hrách, fazole, sójové boby a výrobky ze sóji	—	—
<b>Zelenina a ovoce</b>	jako součást každého jídla čerstvá, mražená a sušená zelenina, brambory	kompoty slazené umělým nekalorickým sladidlem, sušené ovoce, rozinky, datle, fíky	smažené hranolky, zadržovaná či smažená zelenina, avokádo, kandované ovoce, marmelády a džemy s cukrem
<b>Těstoviny</b>	bezvaječné těstoviny	—	vaječné těstoviny
<b>Ořechy a semena</b>	—	všechny druhy semen, např. sezamové, lněné, slunečnicové, vlašské ořechy, lískové ořechy, mandle (v přiměřeném množství)	kokosový ořech, kokosová moučka, pražené solené ořechy
<b>Chléb, pečivo, obiloviny</b>	chléb a pečivo z tmařé mouky, celozrnné pečivo, müsli výrobky, ovesné vločky, celozrnné obiloviny, pohanka, rýže natural, jáhly	netučné rohlíky, netučné pečivo	výrobky z bílé mouky, koblíhy, brášky, smažené moučnický, francouzské pečivo z listkového těsta
<b>Sladkosti</b>	suché pečivo a celozrnné sušenky s nízkým obsahem tuku, pudink z odtučněného mléka	pečivo a moučnický z rostlinných tuků	moučnický a tučné krémové pečivo, čokoláda, bombóny, marmeláda, smetanové krémy, koláče, dorty a jiné cukrovinky
<b>Nápoje</b>	káva, čaj, minerální a stolní voda, ovocné šťávy a džusy nepřisazované cukrem	nízkoenergetické nápoje – light, nápoje s nízkým % alkoholu	cukrem přisazované šťávy a limonády, čokoládové nápoje slazené cukrem, destiláty

## Směrnice pro vhodnou hmotnost

1. Snižte obsah všech tuků ve výživě.
2. Upřednostňujte rostlinné oleje (olivový, sójový, slunečnicový). Rostlinné tuky (Flóra, Rama, Perla) používejte se zvýšenou opatrností.
3. Vzdejte se konzumace všech uzenin a masových konzerv (povolena je výjimečně krůtí, kuřecí či libová šunka).
4. Maso (a to pouze kuřecí, králičí, krůtí, libové telecí a hovězí) jezte pokud možno jen 2–3x týdně. Ve Vašem jídelníčku by nemělo chybět 1–2x týdně rybí maso.
5. Omezte na minimum příjem potravin s vysokým obsahem cholesterolu, jako jsou vnitřnosti a vejce. Množství cholesterolu by nemělo překročit 280 mg/den.
6. Upřednostňujte nízkotučné výrobky z mléka (mléko a mléčné výrobky do 2 % tuku, sýry do 30 % tuku v sušině).
7. Jezte více zeleniny a ovoce, převážně ve stavu syrovém. Doporučená denní dávka činí 400 g.
8. Obilniny, luštěniny, brambory a přírodní rýže by měly být hlavní součástí Vaší stravy.
9. Zařadujte do svého jídelníčku více celozrnných produktů (nahradte jimi housky a chléb z bílé mouky).
10. Omezte maximálně příjem sladkostí, koláčů, zákusků a cukru. Nápoje pijte neslazené, event. používejte umělá nekalorická sladidla.

1. Jezte pestrou stravu, ale nikdy se nepřejídejte. Jídlo si rozdělte do pěti menších denních porcí. Nejezte ve spěchu či vestoje u lednice.
2. Všimněte si výživových hodnot uvedených na obalech potravin a podle nich vybírejte svůj nákup. Nechodte nakupovat hladoví.
3. Při vaření používejte šetrné postupy přípravy jako: vaření ve vodě či v páře, příprava na grilu, teflonu, v alobalu nebo hliněné nádobě. Nedoporučujeme úpravy smažením či tepelnou přípravu na velkém množství tuku.
4. Pijte hodně, pouze však minerální či stolní vody, neslazené čaje nebo rozředěné, čerstvě vyrobené ovocné šťávy. Alkoholem napojím se vyhýbejte (max. vinný střih). Zasyacení napomáhají nápoje teplé nebo s velkým obsahem CO<sub>2</sub>.
5. Mějte vždy po ruce porci nízkooenergetické stravy abyste počínající hlad zahnali okamžitě. Využijte lehkých zeleninových pokrmů.
6. Snažte se, aby Váš denní jídelníček byl tvořen ze 2/3 potravinami rostlinného původu a z 1/3 potravinami živočišného původu.
7. Po 17. hodině jezte pouze ovoce či zeleninu.
8. Zvyšujte svoji fyzickou aktivitu.
9. Získejte pro spolupráci rodinné příslušníky.
10. Uvedená dietní a režimová opatření by měla vést u většiny z Vás k dosažení limitu normální hmotnosti, za který je považován BMI do 25.

$$\text{BMI (body mass index)} = \frac{\text{hmotnost v kg}}{(\text{výška v m})^2}$$

výška	MUŽI		ŽENY	
	hmotnost bez šatů (kg)	příslušný obězní rozsah	hmotnost bez šatů (kg)	příslušný obězní rozsah
bez bot				
145	46,0	42-53	46,0	42-53
148	46,5	42-54	46,5	42-54
150	47,0	43-55	47,0	43-55
152	48,8	44-55	48,8	44-55
154	49,5	44-58	49,5	44-58
156	50,4	45-58	50,4	45-58
158	51,3	46-59	51,3	46-59
160	52,6	48-61	52,6	48-61
162	53,6	49-62	54,0	49-62
164	54,6	50-64	55,4	50-64
166	55,6	51-63	56,8	51-63
168	56,7	52-66	58,1	52-66
170	58,5	53-66	60,0	53-67
172	59,6	54-67	61,3	55-69
174	60,6	55-69	62,6	56-70
176	61,7	56-71	64,0	58-72
178	63,5	58-73	65,3	59-74
180	65,0	59-74	66,8	60-74
182	66,5	60-75	68,2	62-76
184	68,0	62-77	69,6	64-78
186	69,4	64-79	71,0	66-80
188	70,8	66-82	72,6	68-82
190	72,6	68-84	74,2	70-84
192	75,8	70-86	77,6	73-86
BMI	22,0	20,1–25,0	20,8	18,7–23,8