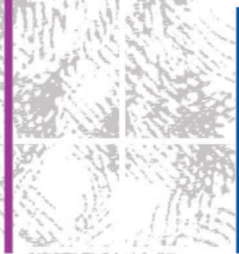
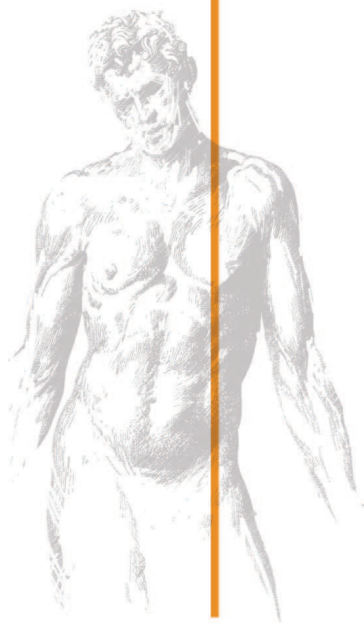


Redukce tělesné hmotnosti
pod lékařským dohledem
za pomoci programu

medidiet



B í l k o v i n n á d i e t a

Proteinový program zdravého hubnutí ve 4 fázích
na úkor tukové tkáně

Metoda, která dává chuť zhubnout.

Bílkovinná ketogenní dieta = hubnutí díky ketóze

K vyřešení vašich problémů s nadváhou či obezitou vám odborně vyškolený lékař doporučí srozumitelnou, bezpečnou a vyzkoušenou metodu redukce tělesné hmotnosti, navrženou v roce 1973 profesorem Georgem Blackburnem z Harvardské lékařské Univerzity v USA, která nese název **KETOGENNÍ BÍLKOVINNÁ DIETA**.

V tradičním, klasickém protokolu sestává ze 4 za sebou jdoucích fází*:

1. FÁZE

(startovní, aktivní, nejpřísnější, přísně bílkovinná)

Průměrná rychlost hubnutí : 4 – 7 kg/měsíc

Spočívá v **úplné** náhradě „pravých“ jídel **instantními** bílkovinnými pokrmy (je třeba dodržovat poměr 50 : 50 mezi slanými a sladkými příchutěmi), ke kterým se **povinně** konzumují **povolené druhy zeleniny** (některé v neomezeném množství). Všechny „sladké“ potraviny (s výjimkou „sladkých“ instantních proteinových jídel) jsou striktně zakázány (včetně ovoce a zeleniny s obsahem sacharidů). K navození ketózy** je třeba organizmu dodat instantní bílkoviny **v dostatečném množství** (1,2 g na kg ideální tělesné hmotnosti u žen, respektive 1,5 g u mužů). První fáze obvykle trvá 10 – 30 dnů a zajistí vám rychlý úbytek přebytečných kilogramů. Redukce hmotnosti jde především **na úkor tukové tkáně** (objektivizace je možná proměřením na impedanční váze). Průměrná spotřeba instantních sáčků je **4 – 6 ks za den** (podle výchozí hmotnosti klienta).

Nejčastější chyby v 1. fázi:

- Nedodržení poměru mezi sladkými a slanými příchutěmi
- Nedostatečný přísun instantních bílkovin kvůli pocitu zasyčenosti (ve stylu „pane doktore, stačily mi jen tři sáčky za den a neměl jsem vůbec hlad!“)
- Nedodržování pitného režimu (v první fázi je třeba vypít alespoň 2 l tekutin denně)
- Přislažování nápojů cukrem (je třeba používat aspartam či jiné náhradní sladidlo)
- Nedůslednost v doplňování minerálů (draslík, sodík, hořčík, vápník) + omega kyselin, a tím vznikající tělesné problémy (bolesti a motání hlavy, křeče v lýtkách, bolesti ve svalech, nedostatečné vyprazdňování žlučníku, zácpa, atd)
- Konzumace alkoholu (v první fázi je nezbytná úplná abstinence, 1 sklenička kvalitního vína denně je povolena až od 3. fáze!)

2. FÁZE

(přechodná, oddychová, návrat k „pravým“ jídlům bohatým na bílkoviny)

Průměrná rychlost hubnutí: 3 – 4 kg/měsíc

Obvykle trvá 10 – 30 dnů a **povinně** následuje po fázi 1. Váš ošetřující lékař může, s přihlédnutím k vašemu způsobu života, doporučit zahájení redukční kúry rovnou fází 2 (tedy bez předchozí

* U pacientů, jejichž zdravotní stav to vyžaduje, může lékař doporučit před nasazením 1. fáze přípravou (tzv. „nultou“) fází, jejímž cílem je připravit organismus na vlastní redukci (korekce překyselení organismu, doplnění vitamínů, minerálů a stopových prvků, a pod)

** ketóza = nahromadění ketoláték (např. acetonu) v krvi. Nejde o patologický, nýbrž o přirozený stav, který doprovází např. hladovění. Nemá nic společného s nebezpečnou ketoacidózou!

fáze 1). Individuálně ji přizpůsobí vašemu životnímu stylu. Tato méně náročná fáze pak může trvat **dlouhodobě** (i mnoho týdnů). V podstatě jde o pokračování bílkovinné diety z 1. fáze (náhrada jídel bílkovinnými instantními pokrmy + povolené druhy zeleniny) s tím rozdílem, že je nově **povoleno 1 „pravé“ hlavní jídlo** s vysokým obsahem bílkovin a minimálním možným obsahem tuků **za den** (například drůbež bez kůže, libová masa, ryby, mořské plody). Průměrná spotřeba instantních sáčků je **3 – 4 ks za den**. Nezapomínejme, že organismus musí být nadále udržován v ketóze, aby pokračovalo hubnutí na úkor tukové a nikoliv svalové tkáně!

Nejčastější chyby ve 2. fázi:

- Jaksi „automatické“ zavedení příloh k povolenému „pravému“ jídlu (přípustná je pouze zelenina uvařená ve vodě nebo v páře, nikoliv brambory, rýže nebo dokonce knedlík!)
- Nedostatečný přísun instantních bílkovin pro pocit sytosti
- Zavedení pečiva do jídelníčku (ve 2. fázi nadále nepřipustné!)
- Nedodržování pitného režimu (ve druhé fázi je stále třeba vypít alespoň 1,5 l tekutin denně)
- Nedodržování pokynů k nutnosti každodenní fyzické aktivity (kolo, běh, plavání, cvičení)
- Přislažování nápojů cukrem (nadále je třeba nesladit vůbec nebo – v krajní nouzi – používat aspartam či jiné náhradní sladidlo)
- Stále je třeba externí doplňování minerálů (draslík, sodík, hořčík, vápník), obvykle v polovičních dávkách než ve fázi 1

3. FÁZE

(stabilizační, rovnovážná, vyvážená, opatrný návrat k sacharidům)

Průměrná rychlost hubnutí: 2 – 3 kg/měsíc

Obvykle trvá opět 10 – 30 dnů a **povinně** následuje po fázi 2. Váš ošetřující lékař ji může individuálně modifikovat. Jejím cílem je nadále omezovat přísun nekalitních (zejména živočišných) tuků a klienta postupně navýkat na opětovný přísun sacharidů (nikoliv ve formě rafinovaného cukru, nýbrž v podobě potravin, které sacharidy obsahují: některé druhy zeleniny, ovoce, škroboviny, pečivo, atd). V podstatě jde o **ještě mírnější druhou fázi**, která může trvat **i mnoho měsíců**. **Povolena jsou 2 „pravá“ hlavní jídla** s vysokým obsahem bílkovin a minimálním možným obsahem tuků, (její častou modifikací je zavedení „pravé“ snídaně a jednoho „pravého“ hlavního jídla). Přílohy i potraviny s obsahem sacharidů zavádíme do jídelníčku velmi, velmi opatrně (např. jeden ks celozrnného pečiva za den, 1 ks ovoce jako dezert). Průměrná spotřeba instantních sáčků je **2 – 3 ks za den**. Suplementace minerály již zpravidla není nutná, kvalitní omega kyseliny je třeba užívat nadále

Nejčastější chyby ve 3. fázi:

- Pod slovem „přílohy“ si nelze představovat například knedlíky, které musí z jídelníčku zmizet jednou provždy. Totéž platí pro téměř všechna jídla typická pro tzv. českou kuchyni (rozhodně jednu z nejnezdavějších na světě)
- Pod slovem „cukry“ si nelze představovat kostkový cukr, dezerty, zmrzlinu ani čokoládu, které musí z jídelníčku rovněž vymizet navždy
- Stejně tak bílé pečivo musí být definitivně nahrazeno celozrnným a tmavým
- Nedodržování pokynů ke každodenní fyzické aktivitě (kolo, běh, plavání, cvičení)
- Ve třetí fázi nadále nelze přislažovat nápoje klasickým rafinovaným cukrem (v případě nezbytnosti je třeba stále používat aspartam či jiné náhradní sladidlo)

4. FÁZE

(udržovací, vyvážená strava, nové stravovací návyky)

Rovnováha mezi energetickým příjmem a výdejem.

Obvykle trvá opět 10 – 30 dnů, avšak může být terapeutem předepsána **natrvalo**. Klient již žije v podstatě zdravě. Nepřejíždá se, jí pravidelně 3 – 4 x denně, nejlépe na noc, definitivně se vzdal konzumace toxických, respektive návykových látek (kravské mléko, rafinované tuky, rafinovaný cukr, chemicky upravované nebo geneticky modifikované potraviny, neškodlivější druhy alkoholu – pivo, destiláty). Dává přednost biopotravinám, nekouří, kvalitní alkohol užívá velmi střídavě (víno bylo kdysi zapsáno v lékopise jako léčivo), stejně jako celozrnnému pečivu. Potraviny **co nejméně ničí vařením**. Chemické léky užívá jen v případě, že opravdu nelze jinak (klasická medicína by měla být vyhrazena **výhradně** léčbě vysloveně akutních stavů). Přestal věřit pohádkám o neškodnosti hormonálních medikamentů, stejně jako „ěček“ obsažených v potravinách. Před tím, než si cokoliv vloží do úst

si pokládá otázku: Je to mému tělu k něčemu dobré?

Tento životní styl mu **musí být příjemný**, jinak ve fázích předešlých, určených k detoxikaci, očistě, ztrátě zbytečných kilogramů a „vymazání vadného programu“, udělal něco špatně.

Ve čtvrté fázi je vhodné konzumovat instantní bílkoviny v množství **1 – 2 pokrmů denně**, obvykle jde o proteinovou snídani a odpolední svačinu. Pokud je to nutné, je možné umírněně sladit medem, třtinovým cukrem nebo fruktózou.

Nejčastější chyby ve 4. fázi:

- Návrat ke starým stravovacím návykům podle hesla „zvyk je železná košile“ nebo pod tlakem okolí („všichni to jedí a nic jim není“)
- Představa, že nová tělesná hmotnost se udrží sama (je třeba nadále se věnovat pravidelné fyzické aktivitě alespoň 2 x týdně, neustále se kontrolovat v jídlu a nepodléhat reklamním kampaním)
- Neschopnost rozloučit se natrvalo s některými oblíbenými škodlivými potravinami nebo alespoň dramaticky omezit jejich konzumaci (uzeniny, nasycené tuky, omáčky, sladkosti, hranolky, fast foody, hamburgery, alkohol,...)
- Neschopnost rozloučit se navždy s některými typy tepelné úpravy jídel (smažení + +, grilování, pečení)

Mechanismus účinku bílkovinné diety

1) Zvýšený přísun biologicky vysoce hodnotných bílkovin

Jde o extrakty z mléka, sóji a vaječného bílku, které se v organismu degradují na tzv. „ketolátky“ (aceton, kyselina acetocetová a beta-hydroxymáselná). Ketolátky přirozenou cestou **navozují pocit nasycenosti** (od druhého až třetího dne po zahájení první fáze). Spolu se sníženým přísunem cukrů (a tím snížením hladiny inzulínu v krvi) rovněž **aktivují odbourávání zásobních tukových tkání** organismu, což vede k ochraně jeho bílkovinných rezerv (svalová tkáň). Při této dietě tedy dochází **k minimálnímu úbytku svalové tkáně** a redukce hmotnosti se děje především na úkor tkáně tukové. Ketolátky mají navíc **přirozený euforizující účinek** (dobrá nálada v průběhu ketogenní diety) a jsou mocným zdrojem energie pro lidský organismus.

2) Naprosté vynechání cukrů

Vzhledem ke skutečnosti, že přípravky MEDIDIET®, **spolu s povolenými druhy zeleniny**, obsahují dostatečné množství cukrů nezbytných pro normální fungování organismu (zejména centrální nervové soustavy), je třeba se jich bezpodmínečně vyvarovat (zejména během první a druhé fáze).

3) Dostatečný přísun vlákniny

Povolené druhy zeleniny (konzumace některých druhů je v průběhu ketogenní proteinové diety dokonce neomezená), podporují dobrou funkci střev.

Na kolik to přijde?

Jedno plnohodnotné jídlo, které vám zajistí výrazný úbytek hmotnosti pod lékařským dohledem, vyjde zhruba na **60 Kč**.

Stále je třeba si uvědomovat nutnost **rovnováhy** v našem životě. Nemohu utratit víc než vydělám, nemohu si vzít více úkolů, než na které stačím, nemohu slíbit více, než jsem schopen splnit. V redukci tělesné hmotnosti platí to samé: **Abych dosáhl trvalé rovnováhy, musím na redukci vynaložit zhruba takové prostředky, které jsem investoval do svého vykrmení.** Jen tak si budu neustále uvědomovat, že jsem si svoji obezitu draze zaplatil a že by bylo zcela proti zdravému rozumu chtít své zdraví zpět bez námahy a nejlépe zadarmo. Takto nabyté zdraví by nemělo dlouhého trvání a **žádnou cenu** (doslova a do písmene).

Příklad jednoho dne stráveného na první fázi MEDIDIET® s uvedením orientačních cen

snídaně

- 1 sladký hyperproteinový přípravek MEDIDIET® – Nápoj s příchutí capuccino (60 Kč)
- + šálek černého čaje (v případě nutnosti přislazeného aspartamem)
- + suplementace minerály a omega kyselinami ve formě vhodných potravních doplňků

svačina

- 1 sladký hyperproteinový přípravek MEDIDIET® – vanilkový dezert (60 Kč)
- + 1 velká sklenice neperlivé minerální vody

oběd

1 **slaný** hyperproteinový přípravek MEDIDIET® – kuřecí krém (60 Kč) + povolené a **hojně osolené** druhy syrové zeleniny (salát, okurka, květák, fenykl a d.) zalité polévkovou lžící olivového oleje z prvního lisování za studena (30 Kč)
+ 1 šálek kávy nebo bylinkového čaje (v případě nutnosti přislazeného aspartamem)

svačina

1 **sladký** hyperproteinový přípravek MEDIDIET® – karamelový krém (60 Kč)
+ 1 velká sklenice neperlivé minerální vody

večeře

1 **slaný** hyperproteinový přípravek MEDIDIET® – zeleninový krém (60 Kč) + povolené a **hojně osolené** druhy vařené zeleniny (špenát, žampiony, brokolice, a d.) připravené v páře (40 Kč)
+ suplementace minerály a omega kyselinami ve formě potravních doplňků + 1 velká sklenice neperlivé minerální vody

... v případě náhlého pocitu hladu kdykoliv během dne můžeme konzumovat další „mimořádné“ proteinové instantní **slané** jídlo spolu s povolenými druhy zeleniny **v neomezeném množství** (chřest, artyčok, brokolice, salát, rukola, polníček, špenát, žampiony, zelí, celer, květák, okurka, tykev, čekanka, fenykl, ředkvička, pórek, zelené fazolky, lilek, a další), **syrové nebo vařené v páře**.

Trocha čísel...

Průměrné finanční náklady na 1 den 1. fáze: **370 Kč***

Průměrný pokles hmotnosti za týden první fáze: **4 kg**

Průměrná cena za ztrátu 1 kg nahromaděného tělesného tuku = **647 Kč**

Průměrná cena za vytvoření 1 kg zbytečného tělesného tuku u tělesně pasivního jedince = **1000 Kč**

Kvalita a chuťová pestrost přípravků

Vysoká biologická hodnota přípravků MEDIDIET®, jejich skutečně dobrá chuť a pestrá, neustále se rozšiřující nabídka příchutí, představují základní přednosti této diety a minimalizují riziko odstoupení od kúry v jejím průběhu.

Příprava bílkovinného instantního jídla nezabere více než 3 minuty času. Na našich webových stránkách (www.medidiet.eu) naleznete gurmánské recepty, které jsou inspirací k tomu, abyste začali přemýšlet o nových chuťových variacích bílkovinné diety.

Hyperproteinové přípravky MEDIDIET® jsou vyráběny ve Francii.

* Cenu potravních doplňků (stopových prvků, minerálů, omega kyselin, vitaminů, atd) do kalkulace nezahrnujeme, neboť jejich konzumace je – vzhledem k jejich všudypřítomnému nedostatku i v běžné stravě – nezbytná i za normálních okolností, tedy mimo období diety.

Standardní nabídka příchutí MEDIDIET® pro český trh (nabídka pro rok 2007)

Slané	Sladké
Zeleninový krém	Čokoládový dezert
Žampionový krém	Vanilkový dezert
Chřestový krém	Jogurtový dezert s červeným ovocem
Kuřecí krém	Krupicová kaše se skořicí
Houbová omeleta	Nápoj s kakaovou příchutí
Šunková omeleta	Nápoj s příchutí cappuccino
Omeleta s bylinkami	Nápoj s příchutí broskev – mango

Často kladené otázky (odpovídá MUDr. Miloš Rýc, vedoucí lékař metody MEDIDIET®)

Jaký je rozdíl mezi nízkokalorickou (nízkoenergetickou) dietou a bílkovinnou dietou MEDIDIET®?

Správně nasazená a přesně dodržovaná ketogenní bílkovinná dieta MEDIDIET® převede – díky vysokému přísunu bílkovin a nízkému přísunu cukrů – organismus do stavu tzv. „ketózy“. Tzv. „ketolátky“ nejprve vznikají biodegradací externě dodaných bílkovin (1. fáze), posléze rovněž odbouráváním zásobní tukové tkáně a její přeměnou v energii, která je dostatečně velká na to, aby zajistila normální fungování lidského organismu (2. fáze). Ketózu ruší zejména zevní přívod sacharidů a tuků, proto i malá odchylka od popsaných zásad znamená konec selektivní transformace a z bílkovinné diety se rázem stává „obyčejná“ dieta nízkokalorická a s ní končí ochrana svalové tkáně jako zdroje zásobní energie, objeví se hlad, pocit slabosti a depresivní nálad.

Dá se „ketóza“ nějak objektivizovat?

Samozřejmě a lékař ji také během 1. a 2. fáze rutinně kontroluje. Indikátorem je reakce moči s indikačním proužkem, který zabarvením stanovuje koncentraci ketolátek v moči. Jiným, byť velmi hrubým, indikátorem je zápach dechu po acetonu, který korigujeme používáním bonbónů tictac.

Proč nemohou být v dietě používány přírodní bílkoviny (maso, ryby) nebo dietní náhražky obvyklého jídla, které jsou volně prodejné v obchodech?

Některé bílkoviny v přírodním stavu v potřebné čistotě prostě neexistují. Všechny totiž obsahují také tuky, které znemožňují hyperproteinové dietě „fungovat“. Běžné diety, které si můžete koupit v obchodech a lékárnách, jsou prostými náhražkami „normálních“ jídel. Navíc obsahují příliš mnoho cukrů, čímž se rovněž vylučují z použití v ketogenní dietě.

Proč je třeba k získání proteinové diety lékařského doporučení?

Bílkovinná dieta má několik málo kontraindikací, k jejichž zhodnocení je povolán výhradně lékař. Proto je žádoucí, aby lékař, v krajním případě opravdu zkušený nutriční terapeut, ketogenní dietu nejen nasazoval, ale současně svého pacienta v jejím průběhu sledoval. Produkty MEDIDIET® jsou distribuovány konkrétním klientům výhradně poštou a výhradně na písemné doporučení lékaře, který je v této problematice vzdělán.

Užívají se u bílkovinné diety nějaké léky „na hubnutí“?

Zásadně ne. Bílkovinná ketogenní dieta představuje spolehlivě účinný a navíc přírodní způsob redukce tělesné hmotnosti, který nepotřebuje žádné chemické pomocníky. Tedy žádné hormony, žádné léky tlumící pocit hladu, žádné léky podporující odvodňování organismu. Je pochopitelné, že všechny ostatní typy léčiv, které pacient užíval před tím, než se rozhodl k bílkovinné dietě, bude užívat i během ní. Jedinou výjimkou jsou sirupy s obsahem cukrů. Ty musí být nahrazeny jinou lékovou formou.

Má člověk u bílkovinné diety hlad?

Ketolátky velmi účinně tlumí pocit hladu. Bílkoviny o vysoké biologické kvalitě navíc samy o sobě navozují pocit nasycenosti. Obtížné tedy bývají zejména první dva dny první fáze, tedy prvních 48 hodin potřebných na to, aby se organismus dostal do ketózy.

Proto klientům doporučujeme, aby s bílkovinnou dietou začínali spíše na konci pracovního týdne nebo o víkendu.

Jak dlouho se musí bílkovinná kúra držet?

Dobu určuje zásadně lékař. Jeho rozhodování je ovlivněno mnoha faktory. Obecně se dá říci, že každá fáze má trvat 10 až 30 dnů. Vše také záleží na tom, kolik kilogramů potřebuje klient redukovat.

Co se děje po skončení bílkovinné diety?

Proteinová dieta je sama o sobě pouhým nezbytným prostředkem k redukcí hmotnosti, nikoliv cílem vašeho snažení. Po absolvování fáze 1 (tedy vlastní proteinové diety), je nezbytné přejít na fázi 2, která završuje a konsoliduje úbytek hmotnosti. Následuje třetí fáze (stabilizace), jejímž smyslem je opravit chybné stravovací návyky tak, abyste zase mohli mít radost z jídla, kterou vám nekazí naskakující kilogramy. V tom spočívá hlavní smysl celého systému MEDIDIET®.

Proč se musí u bílkovinné diety užívat minerály a tzv. „omega“ kyseliny?

Lékař k proteinové dietě předepisuje některé minerály, o které organismus přichází zejména v průběhu 1. fáze (především draslík). A právě dostatečně koncentrovaný draslík ve formě KCl (chlorid draselný) je v České republice vydáván pouze na lékařský předpis. Ztráty sodíku obvykle korigujeme přísolováním tzv. slaných příchutí a zeleniny. Zdrojem esenciálních* nenasycených mastných omega kyselin nemusí být nutně pouze doplňky stravy, poslouží i kvalitní oleje **z prvního lisování za studena**, které použijeme jako zálivku na saláty (řepkový, pupalkový, olivový). Komplexní informace vám podá lékař, který bílkovinnou dietu doporučil.

* organismus si je nedokáže sám vyrobit a je odkázán na jejich přísun potravou

Tento dokument je celkovým představením metody MEDIDIET® (1. vydání, 2007)

Výrobce: Czech-list s. r. o., Na Bojišti 2, 120 00 Praha 2

tel.: 29618 3535, fax: 29618 3636

e-mail: info@medidiet.eu

www.medidiet.eu

Země původu: Francie