

Láme rekordy a mezi dietářkami se stává hitem. Nabízí zázrak v krátkém čase.

DIETA 30-30-30

FUNGUJE NOVÝ FENOMÉN?

iStock
Credit: fcafotodigital



MGR. KATEŘINA ŠIMKOVÁ
ZDRAVESTRAVOVANI.CZ

Nově propagovaná hubnoucí metoda 30–30–30 žádným zázrakem rozhodně není. Jediné, co se z ní dá ocenit, je, že vybízí k pravidelné denní pohybové aktivitě a rannímu rituálu snídani, kde jsou zastoupeny bílkoviny. U osob, které nesnídají nebo měly snídani postavenou například na koblize nebo tukovém rohlíku s marmeládou či uzeninou, tedy převážně na sacharidech a tucích, se může tento krok pozitivně propast do životosprávy. Musíme však dodat několik významných ale... Pokud váš energetický denní příjem i přes toto snídaňové osvětlení bude vyšší než výdej, hubnout nebudete. Optimální nutriční zastoupení makroživin, vitaminů a vlákniny po zbytek dne je pro redukci velmi významné, a pokud v jinak špatně nastaveném stravování upravíte pouze první jídlo dne, tak žádný významný progres neočekávejte. Tato pseudodiet je ukázkou trendu, kdy lidé hledají rychlé zkratky ke zhubnutí, které jim umožní setrvat v jejich komfortní zóně. Dieta 30–30–30 se neřadí mezi vysloveně hazardní diety, ale o jejím plošném fungování v populaci nejsem přesvědčená.

VEZMĚTE TO OD ZAČÁTKU:

V praxi to znamená do půl hodiny po probuzení 2 až 3 vajíčka nebo balení a půl cottage syra či 100 gramů libového masa. A jít svižnou chůzí, klusat či hýbat se bez rudnutí. Měla byste také snížit denní příjem o 30 procent a celé „to držet“ měsíc... A jelikož se na sociálních sítích strhla ohledně této diety bouřlivá diskuse, zeptala jsem se odborníků na výživu, co si o tom myslí.



Způsobila rozruch, ale také několik otázek. Když si tedy dáte do vyhledávače název téhle diety, objeví se vám nejspíš i video, v němž influencer a americký biolog Gary Brecka vysvětluje její principy: Podle něj stačí do 30 minut po probuzení sníst 30 gramů bílkovin a následujících 30 minut věnovat lehké fyzické aktivitě v nízké intenzitě. To vše jako výzvu na třicet dní...



z plnohodnotného jídla jako salát s feta sýrem a vajíčkem poskytuje důležité živiny. A nakonec: Denní fyzickou aktivitu po dobu 30 minut. To je pozitivní, protože podporuje pravidelný pohyb, což je klíčové pro celkové zdraví a pohodu. Z jistého pohledu na výživu a zdraví má tento dietní směr pozitivní stránky a může někomu pomoci. Nicméně je třeba zdůraznit, že tyto směry nejsou vždy dlouhodobě udržitelné. Možná by stálo za to, zaměřit se na své vlastní návyky a najít si svůj směr, který vám vyhovuje. Jeden člověk může být totiž s tímto přístupem spokojený, zatímco druhému uškodí. Osobně bych k této dietě přidala ještě jednu složku, a to 30 minut denně kvalitního odpočinku a času pro sebe. Většina z nás je pod obrovským stresem, který má vliv na váhu a zdraví.

▼ INZERCE



LADA NOSKOVÁ
DIETPLAN.CZ

Proti 30denní výzvě a 30 minutám pohybu denně absolutně nic nemám. Ale narazím na snížení denního příjmu o 30 %. Nechápu, jak by to laik udělal. Většinu lidí chybí kalorická a nutriční gramotnost. Nevědí, co je jejich normální denní příjem, a zařídí se „po svém“. Předpokládám, že na úkor některé z živin... Chci tím říct, že člověk, který si nikdy nevyhodnotil jídelníček z hlediska makroživin (bílkoviny, cukry, tuky) a kalorií, neví, co a kde má ubrat. Bude to pokus omyl a další zklamání. Vidím to jen pro „pokročilejší“ dietáře, kteří jsou ochotni monitorovat jídelníček. Jinak to fungovat nemůže. A rozhodně ne dlouhodobě.



NICOL WINTEROVÁ
ZIVOTOSPRAVNE.CZ

Dieta zahrnuje tři hlavní komponenty. Jednak 30denní výzvu: Období, během kterého se striktně dodržují pravidla diety. Zahrne: Snížení kalorického příjmu o 30 %. Je důležité dbát na to, aby příjem neklesl pod bazální metabolismus, což by mohlo být škodlivé. Navíc nejsou všechny kalorie stejné – například 200 kcal ze sušenek jsou „prázdné kalorie“, zatímco 200 kcal

inzerce 1/2

šířka



MUDR. KATEŘINA CAJTHAMLOVÁ

CAJTHAMLOVA.CZ

Jednoduchý návod na hubnutí na kila je chybný, zkusím argumentovat:

1.) 30 % dolů z optimálního (vypočteného) kalorického příjmu bez ohledu na zdravotní stav, psychickou zátěž a stávající kalorický příjem je vysoce pravděpodobně moc... Tělo se tedy bude po čase snažit ten nedostatek kompenzovat buď nájedzy, nebo tukovou vrstvou v oblasti pasu. Kila dolů mohou být centimetry v pase nahoru.

2.) 30 minut pohybu denně: to jako vážně? Takže jen celkem 3,5 hodiny pohybu týdně, ani už těch 10 tisíc kroků, natož minimálně nutných 12 hodin týdně? Cílem je zbrzdit energetický obrát na minimum, proč, probůh?

3.) A po těch 30 dnech se bude člověk vracet k potřebnému kalorickému příjmu? Nebo zůstává dál na tom nižším? Dokdy? Navěky na kalorický dluh? To nelze. Nebo pak bude jo-jo efekt? Ale o tom influencer nemluví...

Zkrátka další návod na vybudování poruchy příjmu potravy. Nic nového, jen ještě méně jídla a méně pohybu. Dovolím si ještě jednu zajímavost: Japonsko na tom v roce 1953 bylo z hlediska obezity a metabolických chorob (cukrovka a vysoký krevní tlak) nejlépe na světě. Japonci se začali řídit doporučeními z Ameriky, snížili o třetinu kalorický příjem, ubrali pohyb a sacharidy, přidali tuky a bílkoviny – a jsou na tom stejně špatně jako celý západní svět v čele s USA. Takže máme populační důkaz, že 30–30–30 je škodlivý směr.



BLESK PRO ŽENY / HUBNUTÍ ANKETA



ANDREA POSPÍŠIL JAKEŠOVÁ

NEHLADU.CZ

Dieta 30–30–30 zahrnuje doporučení zkonsumovat po ránu 30 g bílkovin a následně se 30 minut věnovat fyzické aktivitě. Tyto zásady mohou pomoci s hubnutím, ale mají i svá negativa, úbytku hmotnosti lze dosáhnout i jiným způsobem.

POZITIVA:

Zvýšení konzumace bílkovin po ránu může pomoci lepšímu nasycení. Bílkoviny mají ze všech hlavních živin největší sytívací efekt, pokud se tedy hned od rána budeme snažit o jejich dostatečnou konzumaci, možná se vyvarujeme pozdějšího hladu a celkově tak sníme menší počet kalorií. Bílkoviny mají také nejvyšší tzv. termický efekt,

při jejich trávení tedy spotřebujete více energie než u trávení ostatních živin. No a nakonec, dostatek bílkovin nám pomůže udržet či budovat svalovou hmotu, což je metabolicky aktivní tkáň, která vyžaduje více energie než tuk. S navýšením svalové hmoty se nám tedy zvýší i metabolismus. Zařazení pravidelného pohybu 30

minut za den patří mezi základní doporučení pro zdravý životní styl. Pokud se pomocí výzvy 30–30–30 „dokopete“ k tomu, abyste pohyb zařadila, zvýšíte tak svůj energetický výdej, a díky tomu můžete hubnout. Pravidelný pohyb také prospěje vašemu pohybovému aparátu a kardiovaskulárnímu systému.

NEGATIVA:

Snídaně by ideálně neměla obsahovat pouze bílkoviny, ale také určité množství tuku a dostatek sacharidů. Je jasné, že před následným cvičením je dobré se nenajíst příliš, aby se vám dobře pohybovalo. Před sportem (a obzvláště aerobní aktivitou) byste však měla zkonsumovat nějaké jednoduše využitelné sacharidy, které jsou pro aerobní aktivitu tím hlavním zdrojem energie. Bílkoviny před cvičením tedy neposlouží tak efektivně, navíc prodlužují dobu trávení, a tak se vám nemusí cvičit tak dobře. Zvláště pokud 30 gramů bílkovin zkonsumujete v potravinách bohatých současně i na tuk. Naopak skvěle vám půjde kardio cvičení třeba po rýžové kaši s ovocem.

JAK SE HÝBAT:

Pravidelný pohyb je samozřejmě pozitivní, je ale důležité nezařazovat pouze aerobní aktivitu, ale také silovou. Pohyb navíc můžete provádět v jakoukoli denní dobu a 30 minut náročnější fyzické aktivity můžete zařadit klidně odpoledne, pokud vám to bude víc vyhovovat. Nicméně pokud pravidlo 30 minut aktivity po ránu komukoli pomůže se častěji hýbat, je to super.

■ BLANKA KUBÍČKOVÁ



inzerce 1/1

Foto: Shutterstock.com