

Jaké potraviny ano a jaké ne

DRUH POTRAVIN	POTRAVINY VHODNÉ	POTRAVINY V OMEZENÉM MNOŽSTVÍ	POTRAVINY NEVHODNÉ
Maso a uzeniny	krůtí, kuřecí, telecí maso, libové hovězí, králík, zvěřina	zcela libové vepřové, jehněčí maso, drůbeží šunka	viditelný tuk na maso, tučná masa, tučná mletá masa, lůj, kachna, husa, slepice, vnitřnosti, paštika, tlačěnka, čajovka, vuřty, párky, klobásy, salámy
Tuky	spotřebu všech tuků je třeba snížit	rostlinné oleje známého složení, (olivový, sójový či slunečnicový), rostlinné tuky s vysokým obsahem nenasycených mastných kyselin (nutno číst údaje na obalu výrobku)	živočišné máslo, sádlo, slanina, majonézy, tatarská omáčka, ztužený tuk
Ryby	kapr, lín, pstruh, filé, treska, štika, okoun, platýz	losos, makrela, tuňák, sled, konzervované ryby v tomatě, zelenině či rostlinném oleji	rybí vnitřnosti, krab, humr, kaviár, langusta, úhoř, chobotnice, krevety, ryby v majonéze
Mléko a mléčné výrobky	nízkotučné mléčné výrobky, netučný tvaroh, nízkotučný jogurt a sýry, nízkotučné zakysané mléčné výrobky, např. acidofilní mléko, kefir, 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, smetanová zmrzlina, tučný tvaroh, kondenzované mléko
Vejsce	bílek	1-2 celá vejce týdně (pouze na přípravu pokrmů)	vaječné žloutky, majonézy
Luštěniny	čočka, hrách, fazole, sójové boby a výrobky ze sóji	—	—
Zelenina a ovoce	jako součást každého jídla čerstvá, mražená a sušená zelenina, brambory	kompoty slazené umělým nekalorickým sladidlem, sušené ovoce, rozinky, datle, figy	smažené hranolky, zadělávaná či smažená zelenina, avokádo, kandované ovoce, marmelády a džemy s cukrem
Těstoviny	bezvaječné těstoviny	—	vaječné těstoviny
Ořechy a semena	—	všechny druhy semen, např. sezamové, lněné, slunečnicové, vlašské ořechy, lískové oříšky, mandle (v přiměřeném množství)	kokosový ořech, kokosová moučka, pražené solené oříšky
Chléb, pečivo, obiloviny	chléb a pečivo z tmavé mouky, celozrnné pečivo, mšičky, ovesné vločky, celozrnné obiloviny, pohanka, rýže natural, jáhly	netučné rohlíky, netučné pečivo	výrobky z bílé mouky, koblihy, briošky, smažené moučníky, francouzské pečivo z lístkového těsta
Sladkosti	suché pečivo a celozrnné sušenky s nízkým obsahem tuku, pudink z odtučněného mléka	pečivo a moučníky z rostlinných tuků	moučníky a tučné krémové pečivo, čokoláda, bonbóny, marmeláda, smetanové krémy, koláče, dorty a jiné cukrovinky
Nápoje	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

Dvě desatera rad, jak snížit hladinu tuků ve Vašem těle

1. Snížete obsah všech tuků ve výživě.
2. Živočišné tuky nahradte rostlinnými, avšak i ty konzumujte v rozumném množství.
3. Vzdejte se konzumace všech uzenin a masových konzerv (povolena je výjimečně krůtí, kuřecí či libová šunka).
4. Maso (a to pouze kuřecí, králíčí, 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. Zařazujte 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. Alkoholickým nápojům se vyhněte (max. vínný střík). Zасыcení napomáhají nápoje teplé nebo s velkým obsahem CO₂.
5. Mějte vždy po ruce porci nízkenergetické stravy abyste počínající hlad zahnali okamžitě. Využívejte 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. Zvyšte 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.

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

Směrnice pro vhodnou hmotnost

výška	MUŽI			ŽENY		
	hmotnost bez šatů (kg)	průměr	obézní	hmotnost bez šatů (kg)	průměr	obézní
145				46,0	42-53	63
148				46,5	42-54	65
150				47,0	43-55	66
152				48,8	44-55	68
154				49,5	44-58	70
156				50,4	45-58	70
158	55,8	51-64	77	51,3	46-59	71
160	57,6	52-65	78	52,6	48-61	73
162	58,6	53-66	79	54,0	49-62	74
164	59,6	54-67	80	55,4	50-64	77
166	60,6	55-69	83	56,8	51-63	78
168	61,7	56-71	85	58,1	52-66	79
170	63,5	58-73	88	60,0	53-67	80
172	65,0	59-74	89	61,3	55-69	83
174	66,5	60-75	90	62,6	56-70	84
176	68,0	62-77	92	64,0	58-72	86
178	69,4	64-79	95	65,3	59-74	89
180	71,0	65-80	96			
182	72,6	66-82	98			
184	74,2	67-84	101			
186	75,8	69-86	103			
188	77,6	71-88	106			
190	79,3	73-90	108			
192	81,0	75-93	112			
BMI	22,0	20,1–25,0	30,0	20,8	18,7–23,8	28,6

TABULKA VÝŽIVOVÝCH HODNOT POTRAVIN (ve 100 g jedlého podílu, není-li uvedeno jinak)

(Převzato z potravinových tabulek vydaných společnostmi pro výživu ve spolupráci s Ministerstvem zemědělství ČR 1992)

Potravina (100 g) Energie (kJ) Tuk (g) Cholesterol (mg)

MASO VÝSEKOVÉ

Vepřová kýta	845	14,3	60
Vepřová plec	1090	19,3	70
Vepřová krkoviče	1201	25,0	67
Vepřový bok s. k.	1879	44,0	75
Hovězí maso přední	961	17,5	74
Hovězí maso zadní	762	11,7	67
Hovězí roštěná	775	11,9	65
Hovězí svíčková	623	7,4	65
Telecí kýta	584	6,1	65
Telecí pečeně s. k.	607	6,8	70
Uzená krkoviče	1831	40,4	100
Uzený vepřový bok	2470	61,0	100
Skopová kýta	838	14,6	70
Jehněčí maso	1105	22,4	77

DRŮBEŽ A ZVĚŘINA

Kuře	518	4,0	75
Krůta	550	4,7	82
Kachna	1614	37,2	75
Slepice	515	9,0	65
Husa	1471	32,5	65
Králík	681	9,2	65
Srncí kýta	432	1,5	70
Srncí hřbet	521	3,6	85

RYBY

Kapř	524	6,1	70
Pstruh	503	4,6	55
Filé	294	0,6	50
Makrela	701	10,5	50
Makrela uzená	1060	17,7	70
Tuňák v oleji	772	11,6	42
Sleď v oleji	823	14,6	60

VNITŘNOSTI

Dršťky	394	2,0	95
Játra drůbeží	567	4,5	200
Játra hovězí	544	3,9	270
Jazyk hovězí	785	13,7	140
Lečvinky vepřové	436	4,5	380

UZENINY A MASNÉ VÝROBKY

Jaternice	1162	18,5	105
Játrová paštika	1800	41,8	169

Potravina (100 g) Energie (kJ) Tuk (g) Cholesterol (mg)

Kabanos	1233	26,3	79
Párky	1214	25,1	85
Párky debrecínské	1043	84,0	84
Párky „dietní“	1195	25,9	83
Salám česnekový	1029	18,9	84
Salám lovecký	1890	37,2	85
Špekáčky	1360	30,3	75
Sekaná pečeně	1107	18,8	65
Šunka bez kosti	641	7,7	65
Tlačenka světlá	1262	27,1	90
Tlačenka tmavá	1320	28,5	115

TUKY A OLEJE

Máslo	3073	81,0	240
Máslo pomazánkové	1485	35,0	95
Sádlo vepřové škvareňé	3751	99,5	94
Slanina anglická	1785	42,4	80
Slanina uzená	3082	81,1	85
Rama	2800	75,0	0
Perla (v kelímku)	1470	39,5	0
Flora	2600	70,0	0
Flora light	1480	40,0	0
Olej olivový	3750	99,4	0
Olej slunečnicový	3756	99,6	0
Olej sójový	3761	99,7	0

MLÉKO A MLÉČNÉ VÝROBKY

Mléko 2 % t. v. s.	208	2,0	14
Mléko 3,3 % t. v. s.	249	3,3	14
Smetana do kávy 6 % t. v. s.	359	6,0	19
Smetana do kávy 12 % t. v. s.	574	12,0	37
Smetana ke šlehání 33 % t. v. s.	1326	32,8	105
Jogurt nízkotučný 1 % t. v. s.	159	1,0	4
Jogurt bílý	377	4,2	10
Kefírové mléko 2 % t. v. s.	197	2,0	5
Sýr moravský bochník (45 % t. v. s.)	1432	26,1	100
Sýr tavený 65 % t. v. s.	1190	26,0	90
Sýr žervé 50 % t. v. s.	810	15,3	29
Sýr eidamský 30 % t. v. s.	1102	15,1	80
Sýr Niva 50 % t. v. s.	1549	31,3	105
Tvaroh měkký netučný	401	0,4	5
Tvaroh měkký tučný	771	13,5	13
Tvaroh tvrdý	538	0,9	11

Potravina (100 g) Energie (kJ) Tuk (g) Cholesterol (mg)

VEJCE

Veje 1 kus	335	5,9	230
------------	-----	-----	-----

OŘECHY, SEMENA

Mák	2177	39,1	0
Mandle loupané	2587	52,4	0
Ořechy vlašské	2822	60,3	0
Oříšky arašídů	2512	44,2	0
Oříšky lískové	2872	65,2	0

LUŠTĚNINY

Čočka	1436	1,2	0
Fazole	1403	1,6	0
Hrách	1424	1,4	0
Sójové boby	1863	20,0	0

OBILOVINY A OBILNÉ VÝROBKY

Kroupy ječné	1495	1,8	0
Těstoviny třívaječné	1490	2,3	30
Těstoviny pětivaječné	1556	3,0	140
Rýže	1444	0,4	0
Ovesné vločky	1616	6,8	0
Pšeničná mouka	1478	1,5	0

CHLĚB A PEČIVO

Kmínový chléb	1022	1,3	0
Slunečnicový chléb	1101	4,6	0
Dalamánek	1101	0,9	0
Rohlík, houska	1231	3,6	0

BRAMBORY

Brambory rané	297	0,2	0
Brambory podzimní	331	0,3	0
Bramborové hranolky zmrazené	310	1,0	0

Potravina (100 g) Energie (kJ) Sachar. (g) Tuk (g) Cholesterol (mg)

CUKR, CUKROVINY, POCHOUTKY

Cukr rafinovaný	1649	98,5	0,0	0
Čokoláda mléčná	2291	57,0	31,8	74
Želé	1368	81,8	0,0	0
Bábovka	1645	44,3	22,5	4
Buchtíčka s nápl. povidl.	1693	66,5	12,4	4
Šáteček s náplní	1663	63,2	13,4	4
Kobliha cukrářská	1770	51,3	21,2	15

Potravina (100 g) Energie (kJ) Sachar. (g) Tuk (g) Cholesterol (mg)

Listový závin jablkový	1633	55,4	15,6	33
Tatranka	2175	53,0	32,5	4
Jemné slané tyčinky	2304	46,1	37,2	0
Piškoty dětské	1185	77,8	1,1	223
Kakaový tukový dort	1751	40,0	26,0	35
Polárkový dort	818	16,8	12,7	40
Kokosky	1789	36,8	6,8	0

Poznámka: Výživové hodnoty u cukrovinek a pochoutek je třeba brát jako orientační. Receptury různých výrobců nejsou shodné.

Potravina (100 g) Energie (kJ) Sacharidy Vit. C (mg) Vlákna (g)

OVOCE A OVOCNÉ VÝROBKY

Borůvky	275	14,7	16,1	1,2
Broskve	219	12,5	3,6	0,5
Hrušky	276	15,8	2,8	1,3
Jablka	255	14,4	4,8	0,8
Jahody	181	8,8	61,8	1,2
Kiwi	210	10,3	40,0	x
Meruňky	239	13,4	3,3	0,8
Rybíz červený a bílý	251	13,8	33,0	1,6
Švestky	283	16,2	4,0	0,5
Třešně	268	14,7	5,2	0,4
Víno hroznové	289	18,2	3,4	1,0
Melouny, dýně	151	8,4	22,0	0,3
Ananas	217	12,7	20,6	0,5
Banány	398	23,0	9,9	0,4
Grapefruit	172	9,6	41,6	0,5
Pomeranče	197	11,7	51,3	0,6
Rozinky	1189	71,2	0,0	2,7

ZELÉNINA

Kedlubny	134	5,8	44,8	0,5
Mrkev	188	9,7	4,9	0,7
Květák	121	4,4	38,3	0,5
Paprika	121	5,2	161,5	0,4
Rajčata	103	4,6	22,4	0,5
Želí hlávkové	121	5,5	32,9	0,5

Doporučená energetická spotřeba muže a ženy v jednotlivých věkových kategoriích za den

VĚK	ENERGIE (kJ)	
	muž	žena
19-59 let	10 050	9 200
60 let a výše	7 900	7 300

Pro redukci Vaší hmotnosti je nutné, aby denní energetický příjem obsažený ve Vaší stravě byl menší než Vaše energetická spotřeba.