



POPULARNE DIETE – BLIŽNJICE DO VITKOSTI ALI POTI V ZAČARAN KROG?

V času, ko le redko kdo med nami še nikoli ni bil na dieti, je dietni trg natrpan s številnimi bolj ali manj učinkovitimi dietnimi plani, ki obljublajo veliko izgubo odvečne telesne teže v kratkem času, vse to pa brez večjih naporov in odrekanj. Pa je to res mogoče ali gre predvsem za velike zasluge posameznikov na račun naše naivnosti? Lahko ti dietni plani resnično zagotovijo zdravo in varno pot do trajne vitkosti in ob tem postavijo temelje za dolgoročno vzdrževanje telesne teže? Ali pa učinkujejo le na kratki rok, slabijo organizem in škodujejo našemu zdravju? V tokratni **temi meseca** bomo kritično preučili nekaj najpopularnejših diet in izpostavili njihove pozitivne ter negativne učinke na regulacijo ter vzdrževanje telesne teže.

ATKINSOVA DIETA

Atkinsova dieta temelji na dietnem planu, ki narekuje visok vnos beljakovin in maščob ter zelo nizek vnos ogljikovih hidratov. Teorija, na kateri je dieta osnovana, trdi, da so sodobne diete prebogate z ogljikovimi hidrati in predelanimi živili, kar Atkinsov plan odpravlja z omejevanjem vnosa ogljikovih hidratov in s tem tudi učinkov inzulina, ki jih ogljikovi hidrati sprožijo v telesu. To dosega v največji meri tako, da zamenjuje normalni vnos ogljikovih hidratov z vnosom beljakovin, kar naj bi organizem prisililo v uporabo maščob kot vira energije. Ta proces naj bi vodil k zmanjšanju odvečnih maščobnih zalog v telesu.

Dieta poteka v treh fazah:

1. uvajalna faza,
2. faza izvajanje diete in
3. faza hujšanja ter ohranjanja telesne teže.



ZA:

- Mnogi zagovorniki se navdušujejo nad Atkinsovo dieto, ker dovoljuje uživanje težke, mastne hrane, kot je rdeče meso in mastni siri. Čeprav omejuje uživanje ogljikovih hidratov, pa ne prepoveduje uporabo umetnih sladil, kar precej razširi dovoljen izbor hrane.
- Dieta je primerna tudi za tiste, ki se ne morejo upreti sladkim prigrizkom, sestavljenim pretežno iz enostavnih sladkorjev, saj ob strogem upoštevanju diete

želja po sladkem zamre. Vendar pa ta učinek žal traja samo med aktivnim izvajanjem diete.

- S pomočjo Atkinsovega prehranskega načrta je mogoča velika začetna izguba telesne teže. Za posameznike, ki se poslužujejo diete, ni nenavadna izguba telesne teže celo v višini 40 kg.
- Zanimivo je, da nekateri posamezniki opazijo izboljšanje ravni holesterola kljub veliki vsebnosti maščobe, ki jo zaužijejo v skladu s priporočili diete.
- Na voljo je veliko število receptov in literature.

PROTI:

- Atkinsov dietni plan ne zagotavlja dovolj energije, pridobljene iz virov ogljikovih hidratov, zato se v telesu sproži proces ketoze, kar zelo obremeni ledvice. Dolgoročne posledice tega pojava še niso dovolj raziskane.
- Dieta je, po mnenju številnih nutricionistov, enostranska in zdravju škodljiva, saj spodbuja pretirano uživanje nasičenih mašob.
- Prav tako ni dokazano, da dieta zagotavlja dolgoročno izgubo telesne teže. Teža se navadno vrne, ko se posamezniki vrnejo k starim prehranjevalnim navadam.
- Veliko začetno izgubo teže strokovnjaki pripisujejo predvsem odvajanju vode in ogljikovih hidratov shranjenih v mišicah. Ko se te rezerve izpraznijo, se »čudežno« izgubljanje teže preneha in nadaljne spreminjanje telesne kompozicije zahteva precej več napora.
- Veliko ljudi, ki sledijo dieti, toži o pomanjkanju energije, kar med drugim vodi k zmanjšanju motivacije za redno telesno vadbo, ki pa je pomemben del načrtnega izgubljanja telesne teže. K občutku izčrpanosti pripomore tudi proces ketoze, ki poteka v telesu zaradi premajhnega vnosa ogljikovih hidratov.
- V dietnem planu primanjkuje živil, bogatih z vitalnimi hranilnimi snovmi in vlakninami, ki jih sicer dobimo iz sadja, zelenjave in polnovrednih živil, kar lahko vodi v hipovitaminozo (pomanjkanje vitaminov v telesu).
- Diete z nizko vsebnostjo ogljikovih hidratov lahko škodljivo vplivajo na raven kalcija v telesu.
- Večina ljudi, ki se poslužuje Atkinsove metode, trpi zaradi zaprtja, slabega ustnega zadaha in občasne dehidracije.
- Atkinsovo dieto znanost povezuje tudi z nastankom različnih bolezni, kot so osteoporoza, diabetes, putika, arterioskleroza, zvišan krvni pritisk, okvare ledvic in jeter ter porast tveganja za obolenja srca in ožilja.

VISOKO PROTEINSKA DIETA

Visoko proteinske diete so tesno povezane s svojimi predhodnicami - dietami z nizkim vnosom ogljikovih hidratov (low-carb diete). Medtem, ko se diete, kot je Atkinsova, osredotočajo na strogo omejevanje vnosa ogljikovih hidratov, se visoko proteinske diete osredotočajo na visok vnos proteinskih živil, ki naj bi tudi hitreje nasitila.



ZA:

- Mnogi se za zniževanje telesne teže po tej metodi odločajo predvsem zaradi občutka sitosti, ki je posledica zaužitja hrane, bogate z beljakovinami. Beljakovine se namreč v želodcu zadržijo dalj časa kot ogljikovi hidrati ali maščoba, zato občutek sitosti traja dlje, kar pomeni, da se občutek lakote pojavlja redkeje kot sicer.
- Zmanjšanje telesne teže je v začetni fazi zelo hitro in opazno, kar daje uporabnikom dodaten zagon in motivacijo za vztrajanje pri dieti.
- Izbor živil je velik in lahko dostopen.

PROTI:

- Začetna izguba teže je zelo vzpodbudna – obsega lahko do 6 kg v prvem tednu, vendar pa gre zmanjšanje teže pripisati predvsem izgubi vode in ne maščobnih rezerv. Ko telo izprazni zaloge ogljikovih hidratov (glavnega vira energije), začne porabljati glikogenske rezerve, ker pa so z vsakim gramom glikogena povezani kar štiri grami vode, je mogoče na ta način zelo hitro izgubiti precej telesne teže (pretežno v obliki vode). Šele ko se porabijo glikogenske rezerve, začne telo za proizvodnjo energije porabljati tudi maščobo. Ker se to dogaja počasi, dobijo mnogi uporabniki občutek, da je dieta prenehala učinkovati.
- Težava pri visoko proteinski dieti je tudi, da lahko povzroči spremembe v maščobnih celicah, ki lahko začnejo shranjevati še več maščobe, takoj ko oseba preneha z dieto. Tako se izgubljena teža, po vrnitvi k starim prehranjevalnim navadam, povrne še hitreje in največkrat tudi v večjem obsegu.
- Po dolgotrajnem hujšanju s pomočjo visoko proteinske diete se lahko pojavijo številne zdravstvene težave predvsem zaradi pomanjkanja ogljikovih hidratov, esencialnih maščobnih kislin, vitaminov, mineralov in vode.
- Visoko proteinske diete so povezane tudi z nihanji razpoloženja, kot sta tesnoba in razdražljivost, kar vodi v željo po uživanju živil, bogatih z ogljikovimi hidrati, in raznih nezdravih prigrizkov. Prav nasprotno pa diete, bogate z ogljikovimi hidrati in z nizkim vnosom beljakovin, povečajo raven hormona serotonina v možganih, kar povzroči hitro izboljšanje razpoloženja.
- Visoko proteinske diete dokazano povečujejo tveganje za nastanek osteoporoze, saj beljakovinsko bogata hrana poveča tvorjenje kislin v organizmu. Ker organizem ne more prenašati bistvenih sprememb v ravnotežju med kislinami in bazami, poskuša nevtralizirati neželeni učinek s pomočjo kalcija in natrija. Med tem procesom pa se porablja kalcij iz kosti, kar lahko povzroči okvare, kot je npr. osteoporoza.
- Odvečne beljakovine povzročijo nastanek sečne kisline in amoniaka, kar ponovno poveča vsebnost kislin v telesu. Tako glavno breme pade na ledvice, ki morajo delati aktivneje, da izločijo sečnino, kar lahko povzroča različne okvare.
- Visoko proteinske diete so pogosto prebogate z vnosom nasičenih maščob. Če je vir beljakovin pretežno živalskega izvora (meso in mlečni izdelki), lahko velik vnos nasičenih maščob vodi v povečanje tveganja za obolenja srca in ožilja.
- Visoko proteinske diete lahko povzročijo nenormalno metalobično stanje – ketozo, ker v jetrih ni več shranjenih dovolj ogljikovih hidratov za normalno delovanje telesa.
- Ob opustitvi diete se odvečna teža navadno vrne, kar največkrat vodi v nov začaran krog.

DIETA Z ZELJNO JUHO

Dieta z zeljno juho se oglašuje kot »sanjska« rešitev za vse, ki se želijo na hiter in enostaven način znebiti nekaj odvečnih kilogramov. Izguba teže lahko obsega tudi 5kg na teden,

teorija, na kateri dieta temelji, pa trdi, da čim več zeljne juhe uporabniki pojedjo, tem več kilogramov izgubijo. Poleg zeljne juhe dietni plan dovoljuje še uživanje sadja in zelenjave ter manjših količin rdečega mesa, rib in perutnine.



ZA:

- Izguba telesne teže je hitra, poleg tega pa dieta dovoljuje uporabnikom, da pojedjo toliko juhe, kot jo želijo.
- Juha vsebuje veliko vode, kar ima pomembno vlogo pri uspešnem izgubljanju telesne teže.
- Dieta vsebuje zelo malo kalorij, kar vodi v hitro izgubo teže, vendar gre le-to v veliki meri pripisati izgubi vode.
- Za ljudi, ki navadno uživajo večje količine predelane hrane in hrane bogate s sladkorji, je prehod na uživanje velikih količin zelenjave, sadja in pustih vrst mesa dober temelj za spremembo prehranjevalnih navad v prihodnosti.
- Uživanje juhe zmanjša občutek lakote, saj vsebuje juha veliko vode in vlaknin.
- Dieta dovoljuje tudi uživanje manjših količin mesa (predvsem govedine).
- Dieta ni povezana z visokimi stroški nabave živil.

PROTI:

- Izguba telesne teže je predvsem posledica izgube vode in mišične mase.
- Teža se po prenehanju diete spet vrne, kar vodi v začaran krog. Rešitev je, da se po izgubi cca. 5 kg hujšanje nadaljuje na drugačen način.
- Mnogo uporabnikov diete poroča o glavobolih, vrtoglavicah in občutkih šibkosti, razdražljivosti ter zmanjšanju zmožnosti koncentracije, kar je najverjetneje posledica nizkega vnosa kalorij in pomanjkanja zadostnih količin hranilnih snovi.
- Dieta ne vsebuje dovolj sestavljenih ogljikovih hidratov, beljakovin, vitaminov in mineralov, da bi se jo lahko posluževali v daljšem obdobju.
- Dieta zahteva močno voljo in veliko odrekanja.
- Uživanje zeljne juhe pogosto povzroča želodčne krče, črevesno napenjanje, vetrove in diarejo, prav tako pa ni primerno za ljudi, ki imajo težave s prebavili.
- Dieto se lahko uporablja le 7 dni, kar navadno ne zadostuje za izgubo zelene telesne teže. Po preteku tega obdobja je potrebno iskati nov način za nadaljnje izgubljanje odvečne teže.

LOČEVALNA DIETA

Ločevalna dieta, znana tudi kot 90-dnevna ločevalna dieta, temelji na domnevno pravilni kombinaciji uživanja posameznih vrst hranil, posledica katere naj bi bila izguba odvečnih kilogramov in izboljšanje splošnega počutja. Narekuje ustrezne kombinacije hrane in vsebuje natančen prehranjevalni načrt za štiri tipske dneve - beljakovinski dan, ogljikohidratni dan, škrobni dan, sadni dan ter vodni dan na vsakih 29 dni. Dietni plan je sestavljen iz dveh 90-dnevnih obdobji, pri katerem je cilj v prvem obdobju izgubiti čimveč odvečne teže, v drugem obdobju pa ohranjati pridobljeno težo.



ZA:

- V začetni fazi nastopi velika izguba telesne teže (tudi do 25kg).
- Poleg izgube telesne teže zagovorniki, kot posledico diete, največkrat izpostavljajo povečanje energije, zmanjšano občutljivost na vremenske spremembe, izboljšanje razpoloženja in splošnega počutja ter pozitivne učinke na metabolizem.
- Dieta priporoča uživanje zdravih živil, kot so npr. polnozrnata živila, olivno olje, veliko sadja in zelenjave, poleg tega pa omejuje uživanje soli, enostavnih sladkorjev, raznih prigrizkov, ipd..
- Dieta tudi spodbuja redne obiske splošnega zdravnika in hujšanje pod zdravniškim nadzorstvom.
- Dietni plan vključuje že izdelane jedilnike, kar precej olajša pravilno pripravo obrokov.
- Dovoljuje uživanje nekaterih živil, ki jih večina drugih diet prepoveduje (npr. sladice).
- Uspešno regulira dnevni prehranjevalni urnik, disciplinira uporabnike ter jih navaja na redno uživanje posameznih obrokov.

PROTI:

- Trditev, da pravilna kombinacija hranil zagotavlja zmanjšanje telesnih maščob, ni bila nikoli znanstveno dokazana.
- Po koncu diete in po prehodu na stari način prehranjevanja se izgubljena telesna teža navadno vrne.
- Količine dovoljenih živil, ki jih narekuje dieta (npr. majhen piščanec, 2 pomaranči, 3 kosi torte) niso natančno določene, prav tako pa ni navedena vrsta živila (npr. čokoladna torta, ali skutina torta, kateri del piščanca,..), kar lahko vodi do velikih odstopanj v hranilni vrednosti obrokov, ki je zapostavljena. Prav tako ljudje različnih spolov, starosti, telesne teže in povprečne dnevne aktivnosti potrebujejo za normalno delovanje organizma različne vnose energije, česar pa dietni načrt ne upošteva.
- Dieta uporabnikov ne spodbuja dovolj k redni telesni vadbi, kljub temu, da je le-ta ključna v procesu izgube telesne teže. Ravno to dejstvo pa še dodatno pripomore k priljubljenosti diete pri mnogih pretežkih ljudeh, ki se navadno že v osnovi premalo gibajo.
- Dieta zagovarja točno določen dnevni prehranjevalni cikel in tako prepoveduje prehranjevanje (z izjemo sadja in vode) med 8. uro zvečer in 12. uro naslednjega dne, kar pa predstavlja 2/3 celotnega dne in sili organizem v vsakodnevni post. Posredno organizem, zaradi zaščitnih ukrepov pred stradanjem, postane še bolj občutljiv na shranjevanje maščobnih zalog iz vsakega naslednjega obroka. Možganom namreč naroča, naj zmanjšajo porabo energije in črpajo energijo, shranjeno v mišicah, kar vodi v zmanjšanje mišične mase. Znano pa je, da so prav mišice največji porabnik energije oz. maščobe v telesu.
- Ločevalna dieta tudi ne pojasni, zakaj naj bi jedli ogljikove hidrate in beljakovine v dveh ločenih dneh.
- Sladkorji v sadju (pretežno enostavni sladkorji) in kompleksni sladkorji v škrobu so v resnici le dve različni vrsti ogljikovih hidratov. Tudi če lahko razumemo smisel

sadnega dne (»zdravi« sladkorji), pa je težko najti zadovoljujočo razlago za ločevanje škrobnega in ogljiko-hidratnega dne (kompleksni, predelani sladkorji).

- Dieta tudi vsebuje kar nekaj nesmislov – tako med drugim priporoča sočasno uživanje polnozrnatega kruha in piščanca, kar pa je v nasprotju z načelom diete, ki prepoveduje kombiniranje ogljikovih hidratov in beljakovin.
- Dieta resnično deluje na kratek rok, vendar je velik del izgube teže potrebno pripisati izgubi vode v organizmu.

MONTIGNACOVA METODA

Ustanovitelj diete je Michael Montignac, ki verjame, da je preštevanje kalorij popolna izguba časa in truda in trdi, da je mnogo bolj učinkovit način za izgubo odvečne telesne teže uživanje živil z nizkim ali srednjim glikemičnim indeksom. To utemeljuje z razlago, da čim višji je glikemični indeks živila, tem hitreje ga organizem absorbira in porabi in pojavi se občutek lakote, nasprotno pa živila z nizkim glikemičnim indeksom telo absorbira počasneje zato nasitijo za dlje časa. Iz tega izhaja, da se je potrebno živilom z visokim glikemičnim indeksom čimbolj izogibati, kar v praksi pomeni, da je potrebno iz prehrane izločiti večino enostavnih sladkorjev in predelanih živil. Dietni plan je razdeljen v dve fazi:

1. **Prva faza** je namenjena izgubi teže in služi kot proces razstrupljanja telesa, zato je dietni plan v prvih dveh mesecih precej restriktiven, vendar so dovoljeni obroki klju temu dovolj nasitni in uravnoteženi.
2. **Druga faza** je precej tolerantnejša ter dovoljuje mnogo širši izbor dovoljenih živil, zagotavlja pa naj bi upešno ohranjanje pridobljene telesne teže tudi na dolgi rok.

Tako se metoda, bolj kot na prepovedovanje določenih skupin živil, osredotoča na dobre in slabe lastnosti posameznih živil, poleg tega pa tudi ne narekuje, koliko živil je dovoljeno zaužiti, le da prevladujejo tista z nizkim ali srednjim glikemičnim indeksom.



ZA:

- Ni potrebno omejevati količine hrane, kar pomeni, da uporabniki ne občutijo hude lakote, kot jo pri večini drugih restriktivnih diet, zato je verjetnost »grešenja« precej manjša.
- Izguba teže v prvi fazi je hitra (tudi do 7kg).
- Dovoljeni so tudi različni priboljški, kot so temna čokolada, polnozrnati piškoti, sladoled, ipd..
- Dieta narekuje uravnotežen prehranski načrt z rednimi dnevnimi obroki. Vsebuje živila z malo kalorijami in veliko balastnimi snovmi.
- Dieta je zelo bogata z različnim sadjem in zelenjavo, kar pomeni velik vnos vlaknin, vitaminov in mineralov v organizem.
- Dieta je nadvse primerna za vse, ki živijo aktivno življenje, saj živila z nizkim glikemičnim indeksom telo absorbira počasi in tako zagotavljajo dolgotrajen občutek sitosti ter počasno in enakomerno sproščanje energije. Iz enakega razloga se zmanjša tudi želja po vmesnih prigrizkih, saj je raven krvnega sladkorja bolj ali manj stalno uravnotežena.

- Izbira živil z nizkim ali srednjim glikemičnim indeksom je zelo raznolika in obsežna. Polnovredne žitarice, polnozrnatne testenine, rjavi riž, polnovredni musli in polnozrnatni kruh naj bi sestavljali okrog 70% diete.
- Dieta odsvetuje preštevanje kalorij ali omejevanje količine hrane. Priporoča uživanje normalnih porcij in vključuje tudi zdrave dopoldanske in popoldanske malice.
- Dieta je bogata z esencialnimi in nenasičenimi maščobami (rastlinska olja, ribe,..) in omejuje vnos živil z nasičenimi maščobami (živalskega izvora).
- Dieta, s pravilnim izborom živil, učinkovito regulira izločanje inzulina in nihanje krvnega sladkorja, kar v praksi pomeni manj napadov lakote in želja po nezdravih prigrizkih.

PROTI:

- Zapomniti si je potrebno obsežen seznam živil z nizkim in srednjim glikemičnim indeksom.
- Izguba teže je po končani 1. fazi počasna, vendar se ob uživanju dovoljenih živil odvečna teža navadno ne povrne.
- Prva faza je precej restriktivna, zaradi česar mnogi odnehajo.
- Podatki o glikemičnem indeksu obsegajo samo omejeno število živil – za ostala živila še niso znani.
- Sestavljanje jedilnikov (predvsem v 2. fazi) je veliki meri prepuščeno posameznikom, kar zna biti za nekatere velika ovira.
- Dieta je bogata z beljakovinami (skoraj 25% dnevnega vnosa naj bi v organizem prispevale beljakovine) in omejuje vnos ogljikovih hidratov, kar lahko vodi v proces ketoze. Posledica tega je lahko občutek šibkosti, problemi s prebavnim traktom, omotica, zaspanost in dehidracija.
- Dieta zahteva precej volje, saj je potrebno striktno odrekanje živilom z zelo visokim glikemičnim indeksom (predvsem enostavnim sladkorjem), kar pomeni tveganje za vrnitev k starim prehranjevalnim navadam.
- Dieta zapostavlja nekatere vrste živil.
- Prav tako ne poudarja vloge telesne vadbe pri uspešnem hujšanju.
- Glikemični indeks živil spreminja tudi način priprave živil in kombinacija živil v obrokih, kar precej oteži razumevanje in sledenje dieti.
- Dieta ne omejuje vnosa maščob, če se jih uživa v kombinaciji z živilom z nizkim glikemičnim indeksom, saj trdi, da se maščoba, ki jo telo ne potrebuje, izloča iz telesa, kar pa ni znanstveno dokazano.

V ČEM JE TOREJ REŠITEV?

S primerjo zgornjih diet smo torej ugotovili, da stroge diete nikakor niso prava pot do zdrave in dolgoročne izgube telesne teže. Učijo nas namreč, da je za uspešno izgubo kilogramov potrebno stalno preštevanje kalorij, nadziranje vsakega grizljaja, izogibanje določenim vrstam hrane in omejevanje količine hrane, ki jo zaužijemo. Prav tako ne upoštevajo posameznikovih individualnih potreb ter trenutnega psihičnega in zdravstvenega stanja, ki so pogosto med glavnimi vzroki za neustrezno prehranjevanje in posredno tudi za porast odvečne telesne teže.

Dejstvo je, da nam na kratki rok takšne diete resnično lahko pomagajo izgubiti odvečne kilograme (v obliki mašobe, mišic in vode), vendar je upoštevanje dietnih planov in stalno odrekanje na dolgi rok tako nerealno in nenaravno, da takšen način življenja nikoli ne more zares postati tudi naš novi življenski slog. Slej kot prej namreč večina med nami obupa zaradi zapletenosti dietnih načrtov, lakote, želje po raznolikosti, pomanjkanja energije in občutka

stalega prikrajšanja. Po prekinitvi diete se največkrat vrnemo k starim prehranjevalnim navadam in pridobimo nazaj izgubljene kilograme ali pa celo še nekaj dodatnih. Težava je tudi v tem, da diete, ki omejujejo vnos kalorij, v telesu vzbujajo občutek stradanja, zato to postane bolj učinkovito pri skladiščenju maščob in upočasniti metabolizem. Ko začnemo ponovno normalno jesti, je naš metabolizem še vedno počasen, zato kljub temu, da morda jemo manj kot pred začetkom diete, še hitreje pridobivamo odvečno telesno težo. Poleg tega med hujšanjem izgublamo tako maščobo kot tudi mišice, ko pa se ponovno redimo, pridobivamo le maščobo, kar pomeni še dodatno upočasnitev metabolizma. Na ta način »pridelamo« odvečno težo, manj zdravo telesno kompozicijo in pa žal tudi manj atraktiven fizičen izgled.

Za dolgoročno zdravje, dobro počutje in zdravo telesno težo se je potrebno preusmeriti stran od nizkoenergijskih in restriktivnih diet ter se raje usmeriti v zdravo prehranjevanje in fizične aktivnosti, ki nas veselijo. Če želimo, da bo vzdrževanje telesne teže prijetno, mora biti vse, kar pojemo in vsaka fizična aktivnost, ki se je poslužujemo, prijetno doživetje, kajti le tako bo mogoče vztrajati skozi vse življenje. Potrebno se je osredotočiti na majhne, pozitivne spremembe, ki nam ne vzamejo dragocene motivacije, temveč nam dajejo dodatni zagon in voljo tudi za vnaprej. Izstopimo torej iz začaranega kroga neuspešnih diet in namesto tega uvedimo realne, postopne spremembe, ki bodo spremenile zdravo prehranjevanje in redno telesno aktivnost v naš novi, lastni, pozitivni življenjski slog.

