Praha, 26. června 2015

**Diety „do plavek“ i alternativní výživové směry skýtají nebezpečí**

**Výživa člověka je dnes široká oblast zahrnující nejrůznější směry, kontroverze a názory, psychické, sociální a společenské vlivy. Je to téma, kterým se zabývá mnoho odborníků, mnoho laiků, mnoho společností i jednotlivců na úrovni celé populace. Především ženy často řeší svůj jídelníček již od útlého věku. Diety jsou nedílnou součástí moderní doby.**

Nyní v období plánování letní dovolené je pro velké množství žen stejně důležité „rychle zhubnout do plavek“ jako vybrat si vysněnou destinaci. První ze snů s sebou však často nese příliš vysokou cenu. *„Většina žen, které se rozhodnou držet dietu na sebe klade nepřiměřené nároky a snaží se velmi striktně dodržovat režim, který je pro tělo nepřirozený,“* upozorňuje **Ing. Tereza Bočková, nutriční terapeutka Centra Anabell.**

S energeticky podhodnocenou dietou a tlakem, který klade na tělesné i psychické stránky člověka, dochází k porušování tohoto režimu a frustraci. Tím proces nekončí a s heslem „od zítřka“ nebo „od pondělí“ většinou začíná nanovo.

*„V případě, kdy je díky silné sebekontrole striktní dieta s nízkým obsahem energie úspěšná, se dostáváme na hranici poruchy příjmu potravy. Hubnutí do plavek je motivem, který skrz média působí už na žačky základních škol. Je proto jedním z rizikových vlivů prostředí pro rozvoj poruch příjmu potravy začínajících většinou velmi nenápadně,“* varuje Ing. Tereza Bočková.

Letní dietní šílenství může mít po stránce rozvoje mentální anorexie podobu omezování se v jídle argumentované tím, že v horkém počasí dotyčná osoba nemá hlad nebo chuť na jiné potraviny než ovoce, zeleninu a podobně. Pro zdravého člověka není nebezpečné svůj jídelníček přes léto přiměřeně odlehčit, přesto by v něm neměly chybět zdroje všech potřebných živin – bílkovin, sacharidů i tuků v adekvátním množství.

**Alternativní výživové směry většinou nejsou vědecky podložené**

Diety v dnešní době také úzce souvisejí s tématem alternativních způsobů stravování. Mezi nejznámější alternativní výživové směry patří vegetariánská a veganská strava, makrobiotická strava, dělená strava, dále také paleo dieta, nízkosacharidová dieta (low carb diet), výživa podle krevních skupin a jiné. Moderní je i ekologická výživa na bázi biopotravin.

*„Alternativní výživové směry většinou nejsou založeny na znalostech z oblasti fyziologie výživy a jejich význam pro člověka je vědecky nepodložený. Přesto mohou mít racionální jádro a mnohdy přinášejí pozitivní zdravotní účinky. V extrémním pojetí však opět nesou riziko stravy s nedostatečným obsahem energie a esenciálních makroživin i mikroživin,“* říká Ing. Tereza Bočková, nutriční terapeutka Centra Anabell.

V souvislosti s poruchami příjmu potravy pak hovoříme o ortorexii. Ortorexie je vnímána jako určitá forma mentální anorexie, kdy nemocní svoje chování vysvětlují zdravým životním stylem či domnělými zdravotními problémy.

Doba, ve které štíhlost a postava tak výrazným způsobem určují sebehodnotu člověka a jeho obraz ve společnosti, vytváří nesmírný tlak na schopnost udržet si zdravý přístup ve vztahu k módním dietním trendům.

Správný životní styl zahrnuje jídelníček složený ze zcela běžných potravin v přiměřených množstvích v kombinaci s dostatkem pohybové aktivity. Významnou roli v tomto přístupu přitom hraje výchova a vzdělávání již v raném dětství, přičemž správný vztah k jídlu je ve velké míře dán zdravým vztahem k sobě samému.