



NA STOPĚ NADVÁZE

Internetový občasník 6. číslo / ZÁŘÍ 2026

PŘIPRAVIL PRO VÁS

MUDr. MILOŠ RÝC
LÉKAŘSKÝ SUPERVIZOR
PROGRAMU MEDIDIET®

O NELINEÁRNOSTI HUBNUTÍ

Dobrý den,

Dnes si řekneme pár slov o tabulce, do které si každý den zapisujeme naměřené hodnoty během hubnutí, za pomoci čtyřfázového protokolu a o otázkách, které se nám u toho honí hlavou ...

BOD ČÍSLO 1 – TUKOVÁ TKÁŇ JE NEJHŮŘE A NEJPOMALEJI MOBILIZOVATELNÁ

KOMENTÁŘ: V prvních dnech na první fázi nehubneme ztrátou tuku, ale vody, takže se radujeme předčasně, když vidíme hmotnost rychle klesat. První dny diety jsou určeny k tomu, aby si organismus přehodil výhybku a začal si, tváří v tvář energetickému nedostatku, hledat jiný zdroj energie, konkrétně tukovou tkáň. Že se tak stalo se dá objektivizovat ketózou, do které se organismus musí dostat. Ketóza se dá měřit, ale to necháme na některé z dalších čísel našeho občasníku.

BOD ČÍSLO 2 – TUKOVÁ TKÁŇ NEUBÝVÁ JAKO KOSTKA LEDU V HRNCI S VAŘÍCÍ VODOU

KOMENTÁŘ: Je třeba se smířit s tím, že při pečlivě dodržované první fázi a za předpokladu, že se organismus dostal do ketózy, je úbytek tukové tkáně cca 100-120 g za den. Ne více, ne méně. Pokud hubnete rychleji, jde to částečně ze svalů i přesto, že jste v ketóze.

BOD ČÍSLO 3 – AKTIVIZACE SVALOVÉ TKÁNĚ CVIČENÍM BĚHEM REDUKČNÍ DIETY

KOMENTÁŘ: Pokud chcete, aby se vám během proteinové diety neztrácela svalová tkáň, tak musíte, alespoň 3x týdně, cvičit, běhat, jezdit na kole. Jenže... po hodinové jízdě na kole můžete klidně kilogram a půl hmotnosti přibrat Proč? Protože u toho pijete a organismus má tendenci zadržovat vodu k regeneraci svalů. Takže dochází k paradoxu, že během hodinové fyzické námahy vydáte 800 kcal a přesto vážíte další 2 dny o kilo a půl více. Není třeba se tím vzrušovat, je to jen další prvek do mozaiky nelineárního hubnutí. Kdybyste měli kilogram a půl nabrat na tuku, pak byste museli sníst cca 12 000 kcal nad svůj výdej.



BOD ČÍSLO 4 – MĚŘENÍ TUKOVÉ TKÁNĚ NA BIOIMPEDANČNÍ VÁZE

KOMENTÁŘ: Předně je třeba se vážit na bioimpedanční váze, která stanovuje hodnoty měřené ze čtyř bodů (z obou plosek a z obou rukou). Výsledek je obvykle uváděn v % z tělesné hmotnosti. To, co váha neví kam zařadit (například obsah střev), přiřadí do tukové tkáně. Proto občas dochází k relativně velkým výkyvům v naměřených hodnotách.

BOD ČÍSLO 5 – ALKOHOL A PRVNÍ FÁZE

KOMENTÁŘ: Traduje se, že alkohol v rozumné míře je neslučitelný s 1. fází diety. Skutečnost je taková, že pivo je skutečně nepřípustné pro velký obsah sacharidů. Se suchým vínem a destiláty je to ale úplně jinak, protože obsahují sacharidů malé množství (víno), respektive je neobsahují vůbec (klasické destiláty). Takže tento alkohol v rozumné míře nenaruší dietu tím, že by ketózu vyrušil (za což jsou zodpovědné sacharidy), pouze ji zpomalí, protože játra se přednostně musí vyrovnat s alkoholem a až pak se vrátit do ketózy. Existuje studie dokládající, že sklenka červeného vína denně během 1. fáze nijak neovlivnila konečné výsledky redukce...

CO Z TOHO PLYNE:

Nedělat závěry z jednoho dne, pečlivě vše zaznamenávat do tabulky a akceptovat, že zdravé hubnutí pomocí proteinové diety má vést k úbytku cca 3-4 kg za měsíc během 1. fáze a že lidský organismus je dynamický systém a ne dieselový motor, kde je vše lineární.

Hodně trpělivosti a co nejméně vrtochů během redukce Vám přeje

MUDr. Miloš Rýc

