

## Hubnutí: Výběr vhodného způsobu stravování pro vás (dle Mayo Clinic)

Typ diety a příklady	Pružnost?	Nutričně vyrovnaná?	Doporučení fyzické aktivity?	Využitelná dlouhodobě?
<b>Vyrovnaná</b> (DASH, LEARN, Mayo Clinic, Bodykey, středomořská, TLC)	<b>Ano.</b> Příjem kalorií je kontrolován, žádné potraviny nejsou vyloučeny.	<b>Ano.</b>	<b>Ano.</b>	<b>Ano.</b> Důraz je kladen na stálou změnu životního stylu.
<b>Výstřelky</b> (zelná polévka, detox, grapefruit, syrová strava –raw food)	<b>Ne.</b> Zdůrazňuje potravinu nebo kombinace potravin. Všechny ostatní jsou omezeny nebo vyloučeny	<b>Ne.</b>	<b>Ne.</b>	<b>Ne.</b>
<b>Glykemický index</b>	<b>Ne.</b> Vyloučeny jsou potraviny rychle zvyšující hladinu krevního cukru	<b>Ne.</b> Nedostatky jsou možné. Je to velmi restriktivní plán.	Volitelné.	Možná. Ale diety mohou být příliš tvrdé, aby je lidé dodržovaly dlouhodobě.
<b>Vysokoproteinová nebo nízkosacharidová</b> (Atkins, Dukan, zónová dieta)	<b>Ne.</b> Sacharidy jsou omezeny. Důraz se klade na tuky nebo proteiny nebo obojí.	<b>Ne.</b> Nedostatky jsou možné. Je to velmi restriktivní plán.	Volitelné.	Možná. Ale diety mohou být příliš tvrdé, aby je lidé dodržovaly dlouhodobě.
<b>Nízkotuková</b> (Ornish, Pritikin)	<b>Ne.</b> Celkový obsah tuku a nasycené tuky jsou omezené. Protože i libové maso, drůbež a některé ryby obsahují tuk, nízkotukové diety, mohou tyto potraviny vyloučit. Stejně jako zdravé oleje, ořechy a semena.	<b>Ano.</b>	<b>Ano.</b>	Možná. Ale diety mohou být příliš tvrdé, aby je lidé dodržovaly dlouhodobě.
<b>Vegetariánská</b>	<b>Ne.</b> Maso je vyloučeno, někdy také ryby a mléčné výrobky. Nejsou k dispozici žádné specifické limity pro	Nedostatky jsou možné v závislosti na typu vybraných potravin.	Volitelné.	<b>Ano.</b> Ale pro některé lidi je těžké vzdát se masa trvale.

	neživočišné zdroje potravy.			
<b>Náhrada jídel</b> (Jenny Craig, HMR, Medifast, Nutrisystem, Slim-Fast)	<b>Ne.</b> Počítá s jedním až dvěma jídly denně	Možná. Rovnováha je Možná, pokud si můžete také zvolit zdravé jídlo.	Volitelné.	Náklady na produkty se mění. Některé mohou být finančně nákladné.
<b>Nízkoenergetická strava</b> (Optifast)	<b>Ne.</b> Příjem je výrazně omezen, 200-800 kcal denně	Ne.	Ne.	Ne. Dieta je určeno jen pro krátkodobé použití pod lékařským dozorem.

DASH = Dietary Approaches to Stop Hypertension; HMR = Health Management Resources; LEARN = Lifestyle, Exercise, Attitudes, Relationships, Nutrition; TLC = Therapeutic Lifestyle Changes.