

Vánoce - svátky klidu a pohody... nebo stresu a přejídání?

Autor: Mgr. Aneta Sadílková

nutriční terapeutka, místopředsedkyně Sekce nutričních terapeutů ČAS

Vánoce jsou prezentovány jako svátky klidu a pohody. A pro některé šťastlivce takové opravdu jsou. Tráví je se svými blízkými a užívají si vzácná společná setkání. Pro jiné jsou Vánoce obdobím naplněným stresem. Velký vánoční úklid, pečení cukroví, nákup dárků, plánování návštěv příbuzenstva. A k tomu pocity úzkosti, že opět přiberou na váze. Právě nárůst hmotnosti představuje známý vánoční fenomén. U některých lidí není žádná vánoční tradice tak pevná, jako tradiční vánoční přírůstek na váze. Ne všechny tradice je však nutné dodržovat. Zkuste letos hmotnost udržet. Věřte, že to jde.



Pokud uvažujeme o období Vánoc, měli bychom si nejprve ujasnit, jak dlouhé období tím máme na mysli. V případě, že tím myslíme několik dnů zahrnujících den před Štědrým dnem, Štědrý den, první a druhý svátek vánoční a poté Silvestr, je to dohromady 5 dnů. I kdybychom se po tyto dny naplno oddali jídelním radovánkám a většinu dne trávili v křesle, nepovede to k rapidnímu váhovému přírůstku. Pokud však náš stravovací a pohybový režim dáme na poslední kolej první adventní nedělí počínaje a svátkem Tří králů konče, můžeme si být jisti, že měsíční NErežim se na nás podepíše.

V obezitologické ambulanci často už od listopadu slyším nářky svých pacientů o tom, co všechno musí před Štědrým dnem zařídit, že nemají čas na cvičení, že zase přiberou. Jsou z toho ve stresu ještě, než vůbec období adventu začne. Vánoční svátky a celé období kolem Vánoc prožijeme tak, jak si to sami určíme. Někdy si nelze zařídit vše dle vlastních představ, ale prostor pro kompromisy je tu vždy.

Vytvořte si strategii

Základním předpokladem pro příjemně prožité a dobře (hmotnostně i jinak) zvládnuté období Vánoc je mít toto období takzvaně pod kontrolou. Vždyť Vánoce jsme prožili už tolikrát, že jejich průběh můžeme velmi přesně předem odhadnout. To nám umožní vytvořit si plán. Mimo jiné i plán jídla a pohybu. Případně strategii pro "zátěžové" situace typu vánoční večírek či návštěva příbuzenstva.

Plán pohybu

Čím více se budete během Vánoc věnovat pohybové aktivitě, tím méně se budete muset omezovat v jídle. Nevymlouvejte se tedy na nedostatek času a nevynechávejte své běžné pohybové aktivity, naopak jich přidejte více nebo se jim věnujte po delší časový úsek. Naplánujte si konkrétní pohybovou aktivitu na každý den. Jedině tak se vám může podařit alespoň částečně "spálit" přebytečnou energii z jídla.

Plán jídla

Pokuste se i během vánočních svátků jíst jen 3-4krát denně a neuzobávejte mezi jídly. Malé chuťovky v průběhu dne a po večeri přinášejí často v součtu značnou energetickou nálož, kterou si ani nemusíte uvědomit. Tradiční vánoční dobroty si vychutnejte, ale nepojídejte je celý den. Pochutiny typu cukroví, tyčinky, oříšky nemějte vystavené na stole, zvláště pokud víte, že jim nedokážete odolat. Jezte je kontrolovaně, cíleně si je zařaďte do svého jídelníčku, třeba jako dezert k dobré kávě podávané po obědě. Doporučuji vám udělat si představu o energetické hodnotě těchto pochutin, abyste je dokázali započítat do svého denního kalorického příjmu. V tabulce pro představu uvádím některé typické

položky hojně se vyskytující ve vánočním jídelníčku. Jejich energii a obsah tuků porovnejte s celkovým denním příjmem energie, který se může pohybovat například kolem 7500 kJ (1800 kcal) a příjmem tuků 60 g na den, který odpovídá tomuto energetickému příjmu.

Pochutina	Obsah energie ve 100 g	Obsah tuků ve 100 g
Vanilkové rohlíčky	1930 kJ/460 kcal	23 g
Linecké cukroví	2200 kJ/524 kcal	30 g
Slané tyčinky z listového těsta	2100 kJ/500 kcal	35 g
Arašídý	2500 kJ/595 kcal	48 g
Vaječný koňak	1400 kJ/333 kcal	5 g
Trvanlivý salám (uherák, herkules)	1900 kJ/452 kcal	38 g

Zdroj: www.kaloricketabulky.cz (průměrné hodnoty)

Na jedné straně je dobré si uvědomit vysokou energetickou hodnotu tradičních vánočních pochutin, jelikož jak se říká: "nevědomost neomlouvá" a „šťěstí přeje připraveným“. Na straně druhé bych ráda upozornila na možná rizika v případě, že se rozhodnete tradiční vánoční pochutiny nahradit zdravějšími, a hlavně dietnějšími variacemi na klasiku. Může to fungovat, ale opět je třeba ověřit si energetickou hodnotu těchto zdravějších/dietnějších/light/bio variant. Často se totiž stává, že alternativa je sice možná "zdravější" resp. nutričně hodnotnější (obsahuje celozrnnou mouku, místo cukru sušené ovoce, více ořechů a podobně), ale to ještě neznamená, že obsahuje méně energie. V blahé nevědomosti potom mnozí snědí větší množství, než by snědli klasické verze. A po Vánocích resp. po Silvestru se při kontrolním vážení nestačí divit. Největší paradox shledávám v případě, kdy nám takové "zdravější" varianty vlastně vůbec nechutnají, tudíž si je neužijeme a jíme je téměř z donucení (jsou přece zdravé...). Ztrácí se tím ten hlavní smysl, tedy to, že nám tyto vánoční dobroty mají přinést potěšení a máme si jednou ročně užít právě tu jejich typickou chuť. Proto raději volte „klasiku“, ale korigujte množství.

Strategie pro „zátěžové“ vánoční situace (návštěvy, večírky)

Pokud víte, že vás čeká návštěva nebo vánoční večírek, přizpůsobte tomu váš jídelníček v tomto dnu, ideálně i den předtím a den potom. Volte méně energetické varianty potravin a pokrmů a takzvaně si ušetřete nějakou tu energii pro příležitost, která bude následovat nebo která již proběhla. Například pokud se večer chystáte na firemní večírek zákonitě spojený s konzumací tučných slaných i sladkých pochutin a alkoholu, k snídani a obědu si dejte lehké a málo kalorické jídlo, například jogurt s ovocem a müsli nebo přírodní drůbeží maso s bramborem a zeleninovým salátem.

Na večírku či návštěvě se ihned nevrhejte na připravený raut, ale nejprve si nabídku pochutin obhlédněte a rozmyslete si, co si dáte. Nandejte si na talíř to, na co máte největší chuť, nepamenejte i na dostatek zeleniny a nechte si místo na malý zákusek. Dobře se najezte a pokuste se zabránit opakovaným nájezdům na rautovou tabuli v průběhu večera. Alkohol se pokuste konzumovat s mírou, jelikož s jeho narůstajícím množstvím značně roste příjem energie, a navíc výrazně klesá schopnost odolat pokušení znovu si jít naplnit talířek.

