

KETOJÍDELNÍČKY - OBECNÉ POKYNY

PROČ KETOJÍDELNÍČEK MÍSTO POUHÉ ÚPRAVY BĚŽNÉHO JÍDELNÍČKU

- Zaručuje zhubnout každému, komu se to nedaří s pomocí běžného jídelníčku se sníženým obsahem energie.
- Přestože má nízký energetický obsah, dodává tělu více výživných látek než obdobný jídelníček sestavený z vhodných potravin a tak doplňuje nezbytné živiny pro běžné činnosti v rámci každého dne.
- Umožňuje rychleji dosáhnout prvního váhového úbytku a tím motivuje v pokračování redukčního režimu.
- Usnadňuje přechod na nový běžný jídelníček, jehož dodržování je nezbytné pro další snížení váhy nebo k její dlouhodobé kontrole.
- Eliminuje riziko nevědomých dietních a při jeho každodenním dodržování je úspěch zaručen.

PRO KOHO NEMUSÍ BÝT KETOJÍDELNÍČEK VHODNÝ

- Pro obézní děti a dospívající.
- Pro těhotné a kojící ženy.
- Pro osoby se závažnějším onemocněním srdce (krátké období po infarktu), ledvin a jater.
- Pro osoby s vředovou chorobou.
- Pro diabetiky 1. typu.
- Pro osoby, které v posledním půl roku prodělali cévní mozkovou příhodu.

U obézních pacientů léčených perorálními antidiabetiky, diuretiky a antihypertenzivy je podání přísné nízkoeenergetické pod kontrolou lékaře plně indikováno. Obvykle bývá nutné snížit dávku antidiabetik (léků užívaných k léčbě cukrovky), diuretik (léků na odvodnění) a antihypertenziv (léků snižujících krevní tlak).

JAK PŘIPRAVOVAT NĚKTERÉ POKRMY A DOPLŇKY STRAVY

Způsob přípravy koktejlů DietLine

Do šejkru nalijte 200 ml odstředěného mléka (0,3% tuku). Pak na mléko nasypete obsah sáčku. Šejkr uzavřete a směs krátce intenzivně protřepte.

Způsob přípravy rozpustných tablet Guareta SuperMannan

Tabletu vložte do vhodné sklenice a zalijte 200 ml vody. Jakmile se tableta rozpadne, nápoj zamíchejte a ihned vypijte asi 30 minut před jídlem. Po skončení diety v rámci udržování váhy pijte vlákninový nápoj během hlavního jídla 1-3x za den. Tablety mohou působit mírně projímavě. Proto může mít smysl tabletu rozpůlit a denní dávku snížit na polovinu.

Způsob přípravy polévek Guareta

Obsah sáčku nasypete do hlubokého talíře a přelijte 300 ml vroucí vody. Směs dostatečně promíchejte lžící nebo metlou, aby se netvořily hrudky. Před konzumací nechte stát asi 3 minuty.

Způsob přípravy krémů Guareta

Obsah sáčku krátce roztřepejte v šejkru s 200 ml vody. Jakmile ucítíte že směs začíná tuhnout, vylijte obsah šejkru do vhodné misky a nechte před konzumací 5 minut stát.

BĚŽNÉ ZDRAVOTNÍ OBTÍŽE, KTERÉ MOHOU NASTAT BĚHEM REDUKČNÍ DIETY

Zácpa

Jednotlivé pokrmy Guareta® a DietLine® jsou prakticky bezsezbytkové, a proto může být narušena pravidelnost ve vyprazdňování. **Během redukčního režimu doporučujeme užívat vlákninové přípravky Guareta®. Dodržujte dostatečný příjem vody.**

Krátkodobá nevolnost

U zdravých osob může být ojediněle způsobena dočasným snížením hladiny krevního cukru pod běžnou mez. Respektujte proto prosím naše doporučení, které se týká přiměřenosti tělesné zátěže ke zvolenému jídelníčku na obalech výrobků. **Problém řešte konzumací jedné poloviny tyčinky Guareta®.**

Zápach z úst

Tato běžná komplikace je způsobena vydechováním ketoláték (acetonu) a organických sloučenin síry. **Doporučujeme těmto problémům předcházet pomocí pastilek Bonne Santé.**

Únava

Bývá pouze přechodně způsobena výraznou změnou složení celodenního jídelníčku. **Dostatečně odpočívejte! Jako vhodné fyzické aktivity doporučujeme delší procházky, jízdu na kole po rovném terénu, plavání v dostatečně vyhřátém bazénu a běžné domácí práce. Nápoje obsahující kofein (káva, pravý čaj, energetické nápoje) , pijte jen jednou denně v dopoledních hodinách, nebo raději vůbec, abyste tělu zajistili plnohodnotný spánek.**

Intenzivní pocit hladu

Je na počátku dietního režimu přirozeným jevem. Pocit hladu brzy ustoupí, jestliže budou fyzické aktivity přiměřené zvolenému způsobu stravování. Schopnost adaptace na fyzickou zátěž během redukční diety je individuální. **Během redukční diety používejte vlákninové přípravky Guareta® a ParaPasta®.**

Bolesti hlavy

Redukční dieta může bohužel přispívat k častějším bolestem hlavy i k větší intenzitě bolesti. **Dbejte na dostatečný příjem vody a na dostatek odpočinku.**

Nepravidelnost menstruačního cyklu

Během redukčního režimu se častěji objevuje u žen, které užívají antikoncepci s nízkým obsahem hormonů. Tato nepravidelnost se postupně upraví.

Využívejte naši PORADNU na telefonu 602 24 20 87, nebo na emailové adrese guareta@drstaneck.cz.