

Když vánoční hojnost představuje stres aneb jak zvládnout plné stoly jídla

21.12.2023 - | Fakultní nemocnice u sv. Anny

Pokud si z Vánoc nechceme odnést do nového roku kila navíc, měli bychom dbát v první řadě na rovnováhu. Nárůst tělesné hmotnosti je totiž důsledkem pozitivní energetické bilance, kdy převažuje energetický příjem nad výdejem. V období vyššího příjmu bychom proto neměli opomíjet výdej - navýšit ho můžeme například procházkou, bruslením nebo lyžováním.

„Vzhledem k tomu, že vánoční pokrmy často konzumujeme namísto běžného jídelníčku, se jejich konzumace na energetické bilanci navíc nemusí vůbec projevit,“ uklidňuje nutriční terapeutka Mgr. Barbora Slanařová a doplňuje, že vyšší tělesná hmotnost v lednu nemusí nutně znamenat nárůst tělesného tuku, ale může být způsobena zvýšenou zásobou jaterního a svalového glykogenu, na který se váže také tělesná voda.

Vánoce trvají pár dnů z celoročního balíčku 365 dní. Měli bychom si proto bez výčitek vychutnat jídlo, na které máme chuť, spolu s tradicemi a vzpomínkami s ním spojenými. Žádné potraviny bychom si neměli ani zakazovat, platí všeho s mírou. „Nekategorizujte potraviny a pokrmy na dobré a špatné, nezaslouží si tuto černobílou optiku. Navíc to vede k myšlenkám na „zakázané“ potraviny ve vyšší míře, a protože „zakázané chutná nejlépe“, po konzumaci se mohou dostavit pocity viny a výčitek, jimiž si nenechte Vánoce, ale ani zbylé dny v roce, kazit,“ radí Slanařová.

Co pro sebe však můžeme udělat, je jíst více vědomě. Některé studie potvrzují, že právě tradice mohou ovlivňovat náš apetit a ochotu pokračovat v konzumaci, přestože se cítíme nasycení. „Snažte se jídlu věnovat pozornost a vnímejte pocity hladu a sytosti. Je v pořádku nedojíst obsah talíře. Je v pořádku ochutnat, ale stejně tak jídlo odmítnout, zvláště pokud se jedná o několikátou návštěvu s přeplněnými stoly jídlem v řadě,“ radí nutriční terapeutka a upozorňuje, že v nás často přetrvávají vzorce z dětství, kdy jsme v některých případech nemohli vstát od stolu, dokud nebyl talíř úplně prázdný. „Jde jen a pouze o vaše tělo,“ dodává.

V rámci budování zdravého vztahu k jídlu se můžeme také zkusit zamyslet, jak z tradičního vánočního menu udělat nutričně vyváženější, a přesto neméně chutnou záležitost. „Například k vánočce si můžeme dát trochu tvarohu a mandarinku. Vyváženější skladbou snídaně předejdeme pozdějšímu přejedení se,“ doporučuje Slanařová. „Především si ale užijme svátky bez strachu z jídla,“ uzavírá.

<https://www.fnusa.cz/kdyz-vanocni-hojnost-predstavuje-stres-aneb-jak-zvladnout-plne-stoly-jidla-2>