

**D e b e l o s t**  
in  
shujševalna  
dieta

Adam Brod

Zaradi boljšega življenjskega standarda, bogatega vabljivega trga in zdravega počutja človeka je danes veliko debeluhov, še na več v poklicih, kjer pri delu niso potrebni večji fizični napor. Tako kot ni dobro, če je človek presuh, ni zdravo, če je predebel, saj skupaj z debelostjo nastaja vrste obolenj, da ne omenim okornosti pri delu in v gibanju. Debeli ljudje često bolujejo za artrozo, imajo zvišen krvni tlak, so srčni bolniki. Zarad preobilne hrane, ki vsebuje preveč ogljikohidratov pa skoraj vedno tudi maščob, pa oboli trbušna slinovka in tako postanejo še sladkorni bolniki.

Debel človek je tudi bolj nagnjen k obratnim nesrečam, zaradi prevelike teže pa se pojavljaju krčne žile in obolenja sklepov. Laik bi rekel: za shujševalno dieto je potrebna trdna volja, za redilno pa debel žep. Vsekakor je res, da za shujševalno dieto ni potrebno imeti debelega žepa, medtem pa je potrebna znatna mera trdne volje. Nepravilen način hujšanja bi bil, če bi uživali dva dni samo zelenjavo, potem pa spet segli po kruhu, rižu, močnatih jedeh itd.

Napačno je če jemljemo tablete za shujšanje, pijemo preveč turške kave ali celo skušamo hujšati z nespešnostjo in povečanim kajenjem, za kar marsikdo verjame, da je edini način za znižanje teže. Žal je to le edini zelo nezdravi način, ki nima nobenih trajnejših rezultatov.

Debelosti je kriva preobilna prehrana bogata z ogljikovimi hidrati in maščobami. Če človek stalno uživa več hrane, kakor jo porabi glede na vrsto dela, spol in starost, pravimo, da ne je, pač pa žre. Saj se, taj neizkoriščeni del hrane prične nabirati v obliki maščobe okrog notranjih organov in pod kožo. Pravimo: glej ga, kako je zalit ali še nagajivo, takšen je kot sod!

Debelosti pa ni vedno krivo preobilno uživanje hrane, lahko je tudi bolezenskega značaja. Hkrati pa vemo, da marsikdo veliko poje, pa se kljub temu ne zredi. Seveda je v tem primeru neko telo bolj ali pa manj sposobno izkoristiti hranilne snovi. Pri takem človeku je resorpcija hranil nepopolna. Zaradi tega se je treba posvetovati pred shujševalno dieto z zdravnikom, ob enem pa na samo shujševalno dieto ne smemo preiti kar naenkrat, pač pa nanjo preidemo postopoma. Količino kalorij naj predpiše zdravnik, običajno je to 1200, 1300 do 1400 kalorij.

Kot sem že omenil se pri shujševalnoj dieti izogibljemo predvsem sladkih jedil, večjih količin ogljikovih hidratov (kruha, riža, testenin, krompirja, nadalje ocvrtih in mastnih jedi).

Shujševalna dieta mora vsebovati najmanj 1g beljakovin na 1kg telesne teže človeka, saj so te potrebne, da ispodrinejo maščobe v beljakovinskih rezervah telesnih tkiv. Torej shujševalna dieta vsebuje več beljakovin, rudninskih snovi in vitaminov, tako da nas navidezno obilna hrana nasiti, ne da pa telesu snovi, da bi se redilo. V shujševalni celodnevni prehrani naj bo le 30 do 60g maščob, ogljikovih hidratov pa do 110g.

# Primer cenejšega 7-dnevnega jedilnika za shujševalno dieto:

## Zajtrk:

- Ponedeljek:** čaj z limono, skuta, 3 dkg črnega kruha  
**Torek:** bela kava, jabolko  
**Sreda:** limonada, mehko kuhan jajček, 3 dkg črnega kruha  
**Četrtek:** šipkov čaj, 2 dkg masla, 3 dkg črnega kruha  
**Petek:** jogurt, sveže sadje  
**Sobota:** kamilični čaj z limono, dušeni sveži paradižnik, 3 dkg črnega kruha  
**Nedelja:** paradižnikov sok, nemasten sir, 3 dkg črnega kruha

## Kosilo:

- Ponedeljek:** goveja mesna juha brez zakuhe, stročji fižol kot prikuha, jabolčni kompot ali turška kava  
**Torek:** špinačna kremna juha, dušeno sladko zelje, krompir v kosih, zelena solata, 1 dcl mleka brez smetane  
**Sreda:** paradižnikova juha, mlade bučke kot prikuha, 3 dkg riža, zelena solata, mineralna voda  
**Četrtek:** sadna juha, zelenjavna omleta, cvetača in zelena solata, čaj z limono  
**Petek:** porova kremna juha, kumarična omaka z jajcem, snežna pena  
**Sobota:** čista kostna ali mesna juha, duveđ brez mesa, motovilec v solati, jagode. Pri serviranju damo na duveđ 2 dkg nastrganega parmezana  
**Nedelja:** cvetačna kremna juha, file oslica po pariško, paradižnikova solata in kisla paprika, mineralna voda

## Večerja:

- Ponedeljek:** zelenjavna juha, tanka sadna palačinka  
**Torek:** liptavski sir (skuta), 3 dkg črnega kruha, hruške  
**Sreda:** zeljnata juha, mešan kompot ali snežna pena  
**Četrtek:** kislo mleko, 3 dkg črnega kruha  
**Petek:** solatna plošča s sirom ementalcem, sadna pena  
**Sobota:** jajčna omleta (iz dveh jajc), 3 dkg črnega kruha, 1 dcl cvička ali kraškega terana  
**Nedelja:** namastna goveja ali kostna juha s kuhano zelenjavo, sadje

## Za dopoldansko ali popoldansko malico lahko izbirate:

Zeleno solato, radič v solati, motovilec v solati, paradižnik, kumarice, cvetačo, kislo papriko, kislo zelje v solati, limono z asugrinom - siononom, pomarančni sok ali pomarančo, sadni sok brez sladkorja, nemastno mleko, skuto, jogurt, kislo mleko, svežo papriko, čaj z limono in saharinom, kompot iz svežega sadja brez sladkorja, turško kavo s saharinom, belo kavo, nemastno salamo, hrenovko, mehko kuhan jajček.

# Primer dražjega 7-dnevnega jedilnika za shujševalno dieto:

## Zajtrk:

- Ponedeljek:** čaj z limono in saharinom, nemastna salama, 3 dkg črnega kruha  
**Torek:** kakao, hruška  
**Sreda:** bela kava, jagode  
**Četrtek:** limonada, ½ hrenovke, 3 dkg črnega kruha  
**Petek:** kamilični čaj, jajčna omleta z zelenjavo, 3 dkg črnega kruha  
**Sobota:** jogurt, 3 dkg črnega kruha  
**Nedelja:** pomarančni sok, skuta brez smetane, 3 dkg črnega kruha

## Kosilo:

- Ponedeljek:** cvetačna juha, pečeni piščanec, korenček kot prikuha, po želji zelena solata, mineralna voda  
**Torek:** goveja juha brez zakuhe, kuhana govedina, beluši kot priloga, sadna solata  
**Sreda:** paradižnikova juha, telečji naravni zrezek, dvojna zelena solata in kisl zelje, sok od grape-fruita  
**Četrtek:** sadna juha, zelenjavna plošča s telečjo pečenko, 1dcl cvička  
**Petek:** zelenjavna juha, telečji kotlet na žaru, paradižnikova solata s svežo papriko, mineralna voda  
**Sobota:** mesna juha brez zakuhe, dunajski zrezek, kisle kumarice in radič, kompot od svežega sadja brez sladkorja  
**Nedelja:** perutninska nemastna ragu juha, čebulna bržola, motovilec v solati, pomaranča

## Večerja:

- Ponedeljek:** telečja obara, pečena jabolka s sadnim prelivom  
**Torek:** sataraš s hrenovko, 3 dkg črnega kruha, limonada  
**Sreda:** goveji zrezek po vrtnarsko, sveža paprika v solati, mineralna voda  
**Četrtek:** postrv na žaru, gratinirana cvetača, mineralna voda  
**Petek:** sesekljan zrezek, rdeča pesa v solati in zelena solata, 1dcl kraškega terana  
**Sobota:** hladna mesna plošča iz 4 dkg nemastne pečenke, 3 dkg šunke, 2 dkg sira, 3 dkg črnega kruha, čaj z limono  
**Nedelja:** nemastna goveja juha s kuhano nemastno govedino v juhi. Juho izboljšamo in vitaminski obogatimo s seseklanim zelenim peteršiljem, sveže sadje

Za dopoldansko in popoldansko malico izbiramo ista živila oziroma jedi, kot so naštetja v primeru cenejšega jedilnika.

Jedi naj bodo sveže pripravljena. Jejmo petkrat na dan. Jedila naj bodo nemastna in pripravljena na olju, obenem naj ne bodo preveč papricirana in preslana. Pri pripravi jedil se torej ravnajmo po načelih zdrave prehrane človeka. Zelene solate, radiča, motovilca, svežega in kislega zelja, špinacije, svežega paradižnika, kumaric, cvetače, pora, svežih gob, rdeče redkvice, belušiv, rabarbare, jajčevca in bučk lahko zaužijemo večje količine, saj vsebujejo neznatne količine ogljikovih hidratov, masti i beljakovin. Lahko pa zaužijemo poljubne količine čaja, limonade, nemastne nezakuhane juhe, žitne kave in slatin. Jedila naj bodo okusno pripravljena, saj lahko uporabljate pri zdravem človeku, ki želi shujšati, vse začimbe, pri bolnemu pa izločimo tiste, ki so škodljive njegovi bolezni, prav tako izločimo ostale škodljive jedi in dieto prilagodimo bolezni, s tem smo pa sestavili kombinirano dieto.

Ko oseba s shujševalno dieto pride na normalno težo, naj skrbi za svojo idealno telesno težo, tako da prejme v celodnevni prehrani 94g beljakovin, 80g maščob, 213g ogljikovih hidratov, kalorij pa 2000. Razumljivo pa je, da lahko kalorino vrednost menjamo na vrsto dela, ki ga opravljamo, saj vemo, da vsak dan ne opravljamo enakega dela, da pa telo potrebuje za svoj osnovni metabolizam 1700 kalorij.

Normativi živil oz. jedil za dieto:

Naziv živila oziroma jedi	količina	beljako- vine	maščo- be	ogljкови hidrati	kalorije
	(dkg)	(g)	(g)	(g)	
Teletina za zrezek	12	28	20		300
Srednje mastna govedina za kuhanje	15	35	25		375
Nemastna govedina za zreske	12	28	4		300
Piščanec za peko	24	56	40		600
Nemastna kokoš za kuhanje	24	56	40		600
Srednje mastna govedina za gulaš	12	28	20		300
Pusta svinina ali teletina za sesekljane zreske	15	35	25		375
Pečen puran (nemastni)	21	49	35		525
Fazan	21	49	35		525
Ribe (razen krpa in jegulje)	15	35	25		375
Jetra (za praženje)	15	35	25		375
Nemastna teletina ali svinina za obaru	9	21	15		225
Pljuča v omaki	18	42	30		450
Vampi	18	42	30		450
Teletina, govedina, svinina nemastna za enolonč.	9	21	15		225
Mleto nemastno meso za hašeje	9	21	15		225
Divjačine za dušenje	21	49	35		525
Domači zajec za paprikaš	18	42	30		450
Par hrenovk		14	10		150
Safalada	10	14	10		150
Pariška salama	9	21	15		225
Nemastna šunka	9	21	15		225
Pečena jagnjetina	21	49	35		525
Čebula za gulaš	10	2		7	37
Maščoba za jedi v omaki	1,5		15		141
Maščoba za peko	1,5		15		141
Slanina kot dodatek jedem	2		10		141
Jajce za paniranje (1/2)		4	2,5		37
Drobtine za paniranje	4	4		30	140
Celo jajce		7	5		75
Graham kruh	7	4		30	140
Črni kruh	6	4		30	140
Koruzni kruh	7	4		30	140
Bel kruh	5	4		30	140
Bela moka za palačinke	4	4		30	140
Koruzna moka za palento	4	4		30	140
Pšenični zdrob	4	4		30	140
Riž za dušenje	4	4		30	140

Naziv živila oziroma jedi	količina	beljako- vine	maščo- be	ogljikovi hidrati	kalorije
	(dkg)	(g)	(g)	(g)	
Testenine za prilogo	2	2		15	70
Fižol za pasulj	9	6		45	280
Krumpir za prilogo	15	3		23	105
Sadje za kompot: jabuka breskve, marelice, borovnice, ribez, maline, višnje	20			20	82
Slive in hruške za kompot	14			20	82
Pomaranče za sadnu solato	20			20	82
Sveži ananas za sadno solato	16			20	82
Grozdje za kompot	10			20	82
Suho sadje za kompot	4,5			30	210
Banane za sadno solato	10			20	82
Korenček kot prikuha	20	4		14	74
Kolerabica kot prikuha	20	4		14	74
Stročji fižol v omaki	20	4		14	74
Dušeno mlado zelje	20				
Ohrovt	20				
Sveži paradižnik za solato	20				
Cvetača za solato	20				
Mlade bučke za prikuhu	20				
Por za prikuhu	20				
Gomolj zelene za solato	20				
Beluši za prikuhu	20				
Sveža paprika za solato	20				
Špinača na kremni način	20				
Sveže gobe	20				
Rdeča redkvica za solato	20				
Kumarice za omake in solato	20				
Rdeča pesa za solato	15	3		10	55
Hren h govedini	5	1		4	18
Črna redkev za solato	15	3		10	55
Motovilec, zelena solata	20				
Stročji fižol za solato	15	3		10	55
Kislo zelje	20				
Kisla repa	20	4		14	72
Sveži grah za juho	5	1		4	18
Mezga za paradižnikovo omako	5	1		7	37
Olja za solate	1,5		15		141
Čista nemastna goveja, kokošja ali kostna juha		2	3	1	
Skute za zajtrk	9	14	10		150
Maslo – margarina	1		10		92

Naziv živila oziroma jedi	količina	beljako- vine	maščo- be	ogljikovi hidrati	kalorije
	(dkg)	(g)	(g)	(g)	
Polnomastni sir za zajtrk	6	21	15		225
Mleko (posneto)	2,5dcl	8	10	12	175
Jogurt	2 dcl	4	7	8	117
Kislo mleko	3 dcl	8	10	12	175

Čaj, žitna kava, limonada, slatina, seveda brez sladkorja. Dovoljena je poljubna količina. Jedila začinjamo z začimbami, ki jih jed zahteva: česen, timijan, šetraj, kumina, pehtran, žajbelj, majoron, lovorov list itd. Dovoljena je poljubna količina, vendar pazimo, da jih uporabljamo v pravem razmerju, da jed ne izgubi svojega značilnega originalnega okusa. Jedi (juhe, prikuhe) vitaminsko obogatimo s sesekljanim peteršiljem.

Količine so pisane za eno osebo, normativi so postavljeni za surova že očiščena živila !