

Letáček pro pacienty

Výživové doporučení při léčbě závislosti

Stravujte se pravidelně

- Den začněte snídaní do 30 minut od probuzení
- Stravu přijímejte každé 2,5 až 4,5 hodiny ve frekvenci 3-6x denně

Vypijte denně 2 až 3 litry tekutin

- Preferujte vodu před slazenými nápoji a nápoji s umělými sladidly
- Nepřekračujte denní příjem kofeinu nad 400 mg (2 až 3 šálky kávy nebo dva malé energetické nápoje)
- Kávu nahrazujte zelenými čaji

Jezte perstrou stravu středomořského typu

- Do jídelníčku zařazujte dostatek vitamínů A, C, E, selenu, železa a omega-3 mastných kyselin

Postupně navyšujte příjem vlákniny

- Až na množství 25 g/den u žen a 38 g/den u mužů
- Ke každému jídlu přidávejte zeleninu a ovoce nebo chia semínka namočená ve vodě

Doplňte denní příjem vitamínů a minerálních látek

- Vhodným doplňkem stravy, nejlépe ve dvou dávkách denně
- Denně jezte čerstvou zeleninu

Při deficitu vitamínu D3

- Zvolte doplněk stravy nebo přímé sluneční světlo po dobu 20 minut 2x do týdne

Denně jezte jeden probiotický výrobek

- Zakysaný mléčný výrobek (jogurt, kefír, jogurtové mléko, acido, ...)

Hlavní principy středomořské diety:

- **Velké množství zeleniny** – tvoří až polovinu veškerého stravování, vhodné jsou zeleninové saláty i zelenina jako příloha k jídlu
- **Používání kvalitních tuků** – středomořská dieta se snaží co nejvíce omezit příjem živočišných a nekvalitních tuků, přijímané tuky by měly pocházet z ryb, libových mas, ořechů a panenského olivového oleje
- **Používání libových a netučných mas** – základ masité stravy tvoří drůbež, jehněčí a skopové, ryby, vhodná jsou však i jiná netučná masa, například zvěřina. Naopak nevhodné je vepřové a hovězí, které by se mělo na talíři objevovat výjimečně.
- **Používání čerstvých a kvalitních potravin** – na místo polotovarů, instantních výrobků, konzervovaných výrobků apod.
- **Používání čerstvého koření a bylin**
- **Ořechy, luštěniny, semínka** – patří k významným složkám diety, ořechy poskytují velmi kvalitní tuky, ale jsou skutečně velmi tučné, takže s nimi opatrně (navíc musí jít o čerstvé ořechy, nikoli solené, pražené nebo jinak zpracované)
- **Ovoce místo sladkostí**

Tipy, které Vám pomohou zlepšit šance na trvalé uzdravení

- Snažte se jíst výživná jídla
- Získejte fyzickou aktivitu a dostatek odpočinku
- Snižte příjem kofeinu, pokud to jde, přestaňte kouřit
- Pravidelně navštěvujte svého terapeuta nebo podpůrnou skupinu

