

## NEJČASTĚJŠÍ DOTAZY KLIENTŮ



- 1) Mám bolest žaludky od hladu. Co s tím?**  
Přidejte si jako svačinku vývar s konjacovými těstovinami, tedy mezi snídaní a obědem jako dopolední přesnídávku, mezi obědem a večeří jako odpolední svačinku. Lze zařadit i jako druhou večeří. Vývar lze přidat v podstatě vždy, když se dostaví pocit hladu nebo chuti.
- 2) Mám 3 porce, ale mám šílený hlad. Můžu si přidat další porci? Pokud ano, nepřiberu?**  
Další porci lze zařadit. Je to lepší varianta, než hladovět nebo sáhnout po nějaké běžné potravine, která by narušila ketózu. Váha nahoru v tomto případě určitě nepůjde. Stále se jedná o PLNOU náhradu stravy, která je vyvážená a nezatíží trávicí systém tak jako klasická pevná strava.
- 3) Mám velký fyzický výdej. Může zařadit další porci?**  
Při zvýšeném fyzickém výdeji se doporučuje další porci přidat pro ochranu svalové hmoty, stávající porce by nepokryly požadovanou potřebu bílkovin.
- 4) Mám zvýšený pocit pálení patra v puse.**  
K tomuto jevu dochází vlivem ketózy, po prvním týdnu většinou ustává. Doporučujeme zvýšit pitný režim, častěji si čistěte zuby a používejte ústní sprej Salvena. V případě přetrvávání problémů a v další stadiu diety může být tento problém způsobem intolerancí na některé příchutě, klient sám musí vyzkoušet, která příchut pro něj není vhodná.
- 5) Je možné, aby si narušil proces ketózy konzumací doporučené zeleniny?**  
Z naší zkušenosti víme, že se to u některých klientů může stát. Jezte pouze doporučené množství denní dávky zeleniny.
- 6) Jakým způsobem lze ověřit, že jsem v ketóze?**  
Ketózu lze ověřit pH papírkem z moči, ketóza se ale nemusí tímto způsobem vždy projevit a to i v případě, že klient v ketóze je. Papírek se zbarví do jakékoliv růžové barvy, na intenzitě barvy nezáleží. Neplatí, že čím silnější růžová až fialová barva, tím silnější ketóza.
- 7) Jsem v plnou náhradě a odjíždím na dovolenou, kde má zaplacenou polopenzi. Jak to mám řešit?**  
Je nutné stanovit si priority. Buď se vzdáte polopenze a dietní režim udržíte i v průběhu dovolené nebo odložíte začátek dovolené až na dobu, kdy nebudete v plné náhradě stravy. Pak bude vhodná alternativa naše strava na snídani, svačiny a večeří a k obědu maso, ryby + zelenina.
- 8) Mám naplánovanou operaci v nemocnici. Co s tím?**  
V ideálním případě odložte začátek dietního programu až na období po zákroku a rekonvalescenci.
- 9) Jsem v plné náhradě, odjel jsem mimo město a zapomněl doma svoji stravu. Co s tím?**  
V žádném případě nesmíte zůstat bez příjmu potravin. Doporučujeme nahradit stavu bílou zeleninou, bílým masem, cottage nebo rybou.
- 10) Nemůžu v noci spát, mám moc energie.**  
Nespavost je v počátku diety normální, způsobuje ji ketóza. Vše se ustálí v průběhu hubnutí. Pokud problém s nespavostí přetrvává i nadále, je potřeba omezit množství zkonsumované kávy nebo čaje, zejména v odpoledních hodinách.
- 11) Trpím zácpou. Co s tím?**  
Je nutné dodržovat dostatečné množství tekutiny ( minimálně 0,3 až 0,4 l na 10 kg váhy klienta denně ). O zácpu se jedná, pokud klient nedejde na stolicí 3 a více dnů. Vzhledem k tomu, že proteinová strava není náročná na trávení, doporučuje se užívání vlákniny od začátku diety. V případě dlouhodobých problémů je vhodné zařadit na svačiny syrovou zeleninu (brokolice, zelí, kapusta), konjacové těstoviny, lněné semínko, fenyklový čaj. Doporučujeme zvýšit i pohybovou aktivitu, nejlépe chůzi.

V případě, že jste v naší první pomoci nenašli potřebnou odpověď na problém, který Vás trápí, neváhejte mne kontaktovat, viz sekce **KONTAKTY**.

Odpovím Vám ihned, jakmile se k Vašemu dotazu dostanu.