

THE 1:1 DIET

by Cambridge Weight Plan®

Řešení nadváhy a obezity



Postupy ověřené v rámci
klinických studií

Nadváha

Nadváha je abnormální nebo nadměrné hromadění tuku, které představuje zdravotní riziko. Podle definice Světové zdravotnické organizace má nadváhu člověk, jehož index tělesné hmotnosti (BMI) přesahuje hodnotu 25.

Obezita

Obezita patří k onemocněním, u kterých je dietní léčba nejvýznamnější. Nejde o pouhé uplatnění diety v redukci hmotnosti, ale i o dietní ovlivnění prognózy obézních. Optimální je dosažení redukce hmotnosti, její stabilizace a dlouhodobé udržení.

Obezita I. stupně (mírná)	BMI 30–35
Obezita II. stupně (střední)	BMI 35–40
Obezita III. stupně (morbidní)	BMI > 40

Je však třeba si uvědomit, že hodnota BMI je jen číslo: samotný index například nijak nerozlišuje mezi svalovou tkání a tukovou tkání. Pouze výpočtem BMI tak mohou být do kategorie „nadváha“ neprávem řazeni i aktivní sportovci, kde je vysoká hodnota BMI způsobena vyšší hodnotou svalové tkáně, i když tukové tkáně může být minimum.

Nadváha je považována za předstupeň obezity. Zdravotní rizika však evidentně stoupají již od BMI 25 a riziko ostře stoupá od hodnoty 27. Morbidní obezita je pak závažným onemocněním a osoby s tímto stupněm nadváhy většinou nepřežívají hranici 60 let věku.



Studiemi ověřené řešení

Program The 1:1 Diet

Program The 1:1 Diet je zařazen do kategorie nízkoenergetických diet za použití speciálních produktů (tzv. formula LED) v energetickém rozsahu přibližně 800–1500 kcal.

Program The 1:1 Diet je koncipován tak, aby v redukční fázi přispěl k rychlému snížení nadměrných tukových zásob klienta a umožnil mu provést pozitivní změny životního stylu, které povedou k udržení snížené hmotnosti prostřednictvím pestré, chutné stravy založené na základních a minimálně zpracovaných potravinách, a pravidelné fyzické aktivity.

Redukce tuku pomocí VLED a LED

Často dochází k záměně významu pojmů VLED, LED a Formula LED. Obvyklé definice jsou následující:

- **VLED (very-low-energy diet)** – velmi přísně nízkoenergetická dieta; energetický příjem v rozmezí 200–800 kcal/den,
- **LED (low-energy diet)** – nízkoenergetická dieta; energetický příjem v rozmezí 800–1500 kcal/den,
- **Formula LED** – nízkoenergetická dieta využívající standardizované produkty, které tvoří hlavní zdroj energetického příjmu, a to většinou ve formě práškových směsí (koktejlů, případně i polévek, tyčinek, instantních jídel a podobně).

Program The 1:1 Diet z pohledu klienta

Průběh Programu The 1:1 Diet je u každého klienta jiný s ohledem na jeho zdravotní stav a cíle. I když se v něm u konkrétních klientů mohou vyskytnout individuální odlišnosti, sestává postup nejčastěji z následujících pěti až šesti bodů.



Po úvodní konzultaci je klient zařazen do jednoho z 6 Kroků. Krok jasně definuje, kolik přijaté energie klient přijímá pomocí speciálních produktů a standardních potravin, jaká je doporučená pohybová aktivita pro daný příjem energie a jaký je doporučený pitný režim.

Klient pravidelně v rozmezí 7–14 dní navštěvuje svého poradce, na každé návštěvě probíhá měření na bioimpedančním přístroji a vyhodnocování změn. Celý proces je pak zakončen jídelníčkem na míru (racionální nebo nízkosacharidový). Proces nevyklučuje i kontroly u ošetřujícího lékaře.

Po dosažení cílové hmotnosti si klient může zvolit způsob stravování, který mu umožní sníženou hmotnost udržet dlouhodobě. Například do studie DiRECT zahrnul tým vědců explicitně tři možnosti – běžnou vyváženou (racionální) stravu, energetickou restrikcí 5:2 a nízkosacharidovou stravu. Všechny tyto možnosti jsou zpracovány v programu The 1:1 Diet pomocí jídelníčků na míru jako Krok 6.

Fáze programu

Program se sestává ze tří fází – přípravné, redukční a stabilizační – a je rozdělen do šesti Kroků (Krok 1 až Krok 6). Každý Krok zahrnuje jídelníček, který obsahuje individuálně stanovené množství běžného jídla a produktů The 1:1 Diet, a příklady pohybových aktivit.

Program lze zahájit v kterémkoli Kroku, a to na základě individuálního vyhodnocení s přihlédnutím ke zdravotnímu stavu klienta. Obecně platí, že s každým vyšším Krokem se zvyšuje doporučený celkový denní energetický příjem i fyzická aktivita klienta.

Cena programu

Cena programu je individuální z důvodu různého počtu produktů a délky redukce. Modelový příklad pro 2 měsíce redukce na Kroku 1A / 2 (přibližně 12–16 kg úbytek) a následné 2 měsíce stabilizace:

Cena jednoho standardního produktu je 89,- *
(1 den redukce 3 x 89 = 267,-)

2 měsíce redukce	16 020,-
2 měsíce stabilizace	8 010,-

Je nutné si uvědomit, že klient si nakupuje ve fázi redukce pouze minimum standardního jídla, a tím pádem náklady uvedené výše nahrazují náklady na nákup běžných potravin. Speciální produkty, které jsou zahrnuty v kalkulaci výše, v sobě navíc obsahují každý min 33% RI kompletní řady vitaminů a minerálů a není tak nutné dokupovat žádné další doplňky stravy.

**Může se lišit dle aktuálního ceníku.*

Vliv redukce hmotnosti na zdravotní stav

Účinná redukce hmotnosti má pozitivní vliv na zdravotní stav. Vyzdvihnout bychom mohli zejména následující hlavní cíle:

- redukce viscerálního tuku,
- redukce celkových tukových zásob,
- remise prediabetu,
- remise diabetu 2. typu,
- snížení krevního tlaku,
- zlepšení krevních lipidů,
- zlepšení inzulinové senzitivity,
- minimalizace úbytku svalové hmoty,
- snížení glykemie a inzulinemie,
- zmírnění symptomu některých chronických onemocnění,
- dlouhodobé udržení snížené hmotnosti.



Na základě dostupných studií i našich zkušeností může být Program přínosný pro skupiny pacientů, u nichž byla stanovena jedna či více z následujících diagnóz (Leeds at al., 2016; Brown et al., 2019):

- nadváha/obezita,
- prediabetes,
- diabetes mellitus 2. typu,
- hypertenze,
- metabolický syndrom,
- sekundární dyslipidemie,
- lupénka,
- astma,
- osteoartritida,
- obstrukční spánková apnoe.

Ověření Programu The 1:1 Diet ve studii DROPLET (Astbury et al., 2018)

Využití nízkoenergetických diet (energetický příjem kolem 800 kcal/den) vede k podstatně vyššímu úbytku tělesné hmotnosti po 12 měsících než srovnávané programy (vyhodnocení studií DROPLET a DiRECT dokonce toto potvrdilo i po 36 měsících).

Cílem studie DROPLET bylo zjistit, zda lze lepších výsledků při redukci tělesné hmotnosti dosáhnout i u pacientů běžného praktického lékaře. Studie DROPLET se účastnilo 278 pacientů z 10 ordinací v UK.



278 účastníků
BMI > 30, věk > 18 let

**ÚPLNÁ
NÁHRADA
STRAVY**

138 účastníků

**OBVYKLÁ
PÉČE**

140 účastníků

Změna tělesné hmotnosti	-10,7 kg	-3,1 kg
Podíl osob oznamujících vedlejší účinky	51,5 %	29,7 %
Vedlejší účinky* (mírné či středně závažné)	11,2 %	12,3 %

*Příklady vedlejších účinků: bolest břicha, zácpa, zápach z úst, nevolnost, únava, bolesti hlavy aj.

Ve srovnání s běžnou péčí se ukázalo, že účastníci, kteří měli v každém z prvních 12 týdnů studie přístup k behaviorální podpoře (dále pak jednou měsíčně), osm týdnů konzumovali nízkoenergetickou dietu v podobě nápojů, a následně začali jíst běžné potraviny, vážili na konci studie o 7 kg méně a zaznamenali výraznější zlepšení ukazatelů kardiovaskulárního a metabolického rizika než účastníci v běžném programu redukce tělesné hmotnosti. Přitom přibližně stejný počet účastníků v obou skupinách (11 vs. 12 %)

hlásil nežádoucí účinky střední nebo větší závažnosti a nenaplnily se tedy obavy ze zhoršení zdravotního stavu.

Díky studii DROPLET tedy víme, že použitý program redukce s krátkodobým využitím nízkoenergetické diety je vhodnou alternativou ke standardním přístupům.

Usnadnění pro lékaře

Program je navržen jako komplexní přístup ke klientovi, Zahnuje systém kontrol, edukaci klienta, pravidelná měření na bioimpedančním přístroji, redukci, stabilizaci a dlouhodobé udržení hmotnosti a finální jídelníček na míru podle výsledných tělesných parametrů klienta (vč. případné pohybové aktivity). Poradci The 1:1 Diet mají kurz s akreditací MŠMT „Výživový poradce“.

Lékař stále svého pacienta vede a kontroluje, pravidelné kontroly týkající se redukce v týdenních až dvoutýdenních intervalech přebírá poradce.

FAQ

Škodí rychlá redukce zdraví?

Existují i postupy s nižší návrhovou energií (VLED) než používá The 1:1 Diet. Postupy na úrovni LED a formula LED jsou bezpečné a robustně ověřené v rámci celé řady studií. Týdenní úbytek 1–2 kg hmotnosti tak lze považovat jak za motivační, tak bezpečný.

A co JOJO efekt?

Zpětné nabrání hmotnosti hrozí tam, kde se člověk po redukci vrací zpátky k původnímu typu stravování. Součástí úspěchu tedy není jen zhubnout, ale nastavit také dlouhodobě udržitelný, vyvážený životní styl. Program The 1:1 Diet tohoto dosahuje pomocí jednotlivých fází, kdy nakonec klient odchází po stabilizaci s finálním jídelníčkem na míru (racionální nebo low carb) a s potřebnými informacemi. Dále je vhodné po ukončení Programu absolvovat 2–3 návštěvy ročně z důvodu kontroly hmotnosti a ostatních tělesných parametrů.

Více informací:



[spolukiladolu.cz](https://www.spolukiladolu.cz)

[@spolukiladolu](https://www.instagram.com/spolukiladolu)



[@one2onedietcz](https://www.facebook.com/one2onedietcz)

Váš certifikovaný výživový poradce programu The 1:1 Diet: