

# Ovesné vločky a kaše při hubnutí? Ano, ale pozor na tyto chyby

[vlasta.cz/clanek/ovesne-vlocky-a-kase-pri-hubnuti-ano-nebo-ne-20260525.html](https://vlasta.cz/clanek/ovesne-vlocky-a-kase-pri-hubnuti-ano-nebo-ne-20260525.html)



Anna Kunešová | 4. 9. 2021



**Uvažujete o tom, že byste začali kvůli hubnutí jíst zdravěji hned po ránu a zařadili proto do jídelníčku ovesné vločky? Ty jsou přece dietní! Ano, ale musíte vědět, jak s nimi zacházet. Protože jinak po nich paradoxně můžete přibrat více než po zavrženíhodném rohlíku s máslem.**

Ovesné vločky lze připravit mnoha různými způsoby a při hubnutí se skutečně hodí. Pokud je nedoplníme množstvím cukru nebo pokud si jich nedáme příliš mnoho najednou, což jsou dvě nejčastěji chyby s nimi spojené. Podívejte se na nejčastější chyby, kterých se ohledně vloček dopouštíme.

Rozhodně je však nezavrhujte, jako snídaně mohou totiž být perfektní. „Vločky jsou perfektním základem snídaně nebo vydatnější svačiny. Díky vláknině dobře zasytí a udrží hladinu krevního cukru v klidu,“ vysvětluje dietoložka Karolína Hlavatá z iniciativy Víím, co jím. Podle ní se dají koupit i hotové směsi s vločkami, ale sáhněte po těch bez přidaného cukru a tuku. A ještě jedna věc, držte se doporučené velikosti porcí, i když vás nejspíše překvapí, jak malé jsou.



## Rozmanitost snídaně

---

### 1. Jíme je samotné

Ovesné vločky jsou samy o sobě relativně nízkokalorické, obsahují hodně vlákniny a mají v sobě i nějaký ten podíl bílkovin. Ale pokud si z nich uděláte kaši jen s přidáním vody, abyste snad nesnědli moc kilojoulů, neděláte dobře, protože vám po nich mimo jiné brzy vyhládne. Porce připravenou ze čtvrt šálku ovesných vloček a vody vám dodá 600 kilojoulů, 3 gramy tuku, 27 gramů sacharidů, 4 gramy vlákniny, 1 gram cukru a 5 gramů bílkovin. A to je, co do výživového složení, vlastně špatně. Potřebujete více tuku, vlákniny a bílkovin –

můžete tak do porce vmíchat třeba jednu lžici nějakého ořechového másla, oříšků nebo přidat bílý jogurt. Ten nemusí být nízkotučný, výrobky se třemi a méně procenty tuku jsou úplně v pořádku.



## **2. Jíme je ochucené**

Po zapečeném čokoládovém müsli nesáhnete, ale instantní ovesná kaše vás možná v nabídce obchodu zaujala. Už proto, že tyhle výrobky se často prezentují jako zdravé, bio a dietní, navíc porce je malá, tak co by s nimi mohlo být v nepořádku? Bohužel, některé malé balíčky instantních kaší vám dodají stejně nezdravého cukru jako nějaká prachobyčejná sladkost, často obsahují i ne úplně ideální rostlinné tuky. Ochucené instantní kaše? Proč ne, ale udělejte si je sami, ostatně, bude to i levnější.

## **3. Přidáváme příliš mnoho cukru**

Miska ovesných vloček s trochu hnědého cukru a mlékem vypadá zdravě, ne? Bohužel, vločky samy o sobě už obsahují cukru dost, a čím méně si je přisladíme, tím lépe – vhodnější je použít na to ovoce, které sice také obsahuje cukr, ale navíc nám dodá i vlákninu. Možná si budete muset na méně sladkou chuť zvykat, ale to je záležitost pár



dnů, nejvýše týdne, dvou.



Hubnutí

**Alkohol a dieta: Kolik můžete vypít, abyste hubnuli? Zřejmě ani deci**

---

**4. Přidáváme sušené ovoce**

Sušené ovoce a ořechy k snídani přece nemohou být špatně? Bohužel, pokud si jich dáte jen o trochu víc, stává se z vaší snídaně kalorická bomba, byť poměrně zdravá. U sušeného ovoce a oříšků bychom měli porce odměřovat doslova po pár kouscích, hrst už je moc. Představte si, že byste místo sušených meruněk snědli pět čerstvých – cukru je v nich pořád stejně. A to ještě jen tehdy, pokud nezvolíte přislazované druhy, což je další častá chyba.



## Hubnutí

**Nejhorší diety, které nikdy nezkoušejte. Jsou nebezpečné a stejně nepomohou**

---

### **5. Nepřidáváme dost bílkovin**

Bílkoviny neboli proteiny už jsme nařekli výše, teď se na ně podívejme podrobněji. Ovesné vločky samy o sobě bílkoviny obsahují, ale jen malinko (pro představu – sacharidů je v nich šestkrát výše), takže určitě potřebujete nějaké přidat, aby měla snídaně správný poměr živin. Díky tomu vás zasytí a zároveň přispějí k vašemu zhubnutí. Můžete přidat nějaký mléčný výrobek, typicky jogurt, speciálním typem je zašlehání horkého bílkového sněhu,

můžete přidat i protein v prášku. Pokud máte rádi slané snídaně, klidně si dejte vločky jen s vodou nebo trochu mléka a vedle na talířek vajíčko.



## Hubnutí

### Jak si po padesátce zachránit vyrýsovaný pas. A proč je to tak důležité

---

#### **6. Přidáváme tučné věci**

Když už pochopíme, že snídaně s bílkovinami je lepší než bez nich, často sáhneme po těch, které sice obsahují dost bílkovin, ale jinak se doporučit nedají. Typicky se to týká příliš tučných jogurtů. Například řecký jogurt – dají se koupit varianty s minimem tuku či zcela bez něj, ale standardně má tento výrobek deset procent tuků, a to je prostě moc. Pozor také na slazené jogurty nebo kysaná ovocná mléka, porce v jedné lahvičce je na to, aby se stala pouze dodatkem k vaší snídani, moc velká a kalorická.

Pozor také na to, že někteří dospělí mléčné výrobky nesnesou, protože jejich organismus už od dětství ztratili schopnost trávit všechny jejich složky, konkrétně spouště lidí vadí laktóza. Jogurty a

kysané výrobky mohou v tom případě znamenat lepší volbu.



## Hubnutí

**Po páté odpoledne se nesmí jíst. Mýtus, kterému vážně nemáte věřit**

 bílkovina cukr hubnutí jogurt máslo mléko orechy Ovesné vločky  
snídaně sušené ovoce

