

# Obesity NEWS

Noviny pro prevenci a léčbu obezity

MIMORÁDNE VYDÁNÍ  
O CUKROVCE

4/2010 • 4. ročník

www.obesity-news.cz

ZDARMA

## Cukrovka – od léčby k prevenci

Ačkoliv se do vývoje nových léků na cukrovku investují obrovské finanční prostředky, v posledních dvaceti letech nárůst počtu diabetiků prudce stoupá a zřejmě i nadále stoupat bude. Odhaduje se, že v naší populaci je cca 7–8 % diabetiků. Připočteme-li k tomu pacienty s tzv. porušenou glukózovou tolerancí, dostaneme se někam k 15 % potenciálně velmi rizikových pacientů s poruchou metabolismu cukrů z dospělé populace.

Diagnóza cukrovky 2. typu je pro spoustu lidí velkým strašákem. Mezi nejčastější rizika spojená s cukrovkou patří např. infarkt myokardu, cévní mozkové příhody, ale i ischemická choroba dolních končetin či onemocnění ledvin. Na druhou stranu je třeba říci, že mezi jednotlivými diagnózami existují jen minimální rozdíly v hladině glukózy. Tak je tomu např. u porušené glukózoové tolerance a mírné cukrovky, jež mají celkové prognózy a rizika velmi podobná.

Jak známo, významným faktorem působícím na rozvoj cukrovky je nadváha či obezita. U obézních lidí je výskyt cukrovky dokonce více než 3× vyšší než u lidí s normální hmotností. Česká populace na tom v tomto ohledu není zrovna nejlépe. Podle posledního výzkumu v rámci projektu Žij zdravě (www.zij-zdrave.cz) z roku 2008 spadá do těchto kategorií zhruba 56 % dospělých. A k údajům, že 90 % všech diabetiků má nadváhu nebo je obézních, již snad není potřeba nic dodávat.

### Jak nejlépe snížení hmotnosti dosáhnout?

Z výše uvedených skutečností jednoznačně vyplývá, že pro zlepšení stavu cukrovky je rozhodující snížení hmotnosti.

Dlouhodobě se jako neefektivnější ukazuje kombinace pohybové aktivity a redukčního stravovacího režimu. Platí, že pravidelná pohybová aktivita vede u cukrovkářů k lepší kompenzaci cukrovky, a navíc fyzická zdatnost hraje ve vyšším věku daleko významnější roli než samotná hmotnost. Každý diabetik by svou pohybovou aktivitu měl volit pečlivě, a to s ohledem na možná rizika pro cukrovku. Přestože se obecně doporučují aerobní aktivity jako chůze či plavání, může být vhodný i silový, resp. odporový trénink, který snižuje hladinu cukru

v krvi tím, že významně zvyšuje citlivost inzulिनových receptorů. Celou řadu praktických návodů naleznete na [www.cvicenisucukrovkou.cz](http://www.cvicenisucukrovkou.cz).

Dalším důležitým opatřením, které by měl každý cukrovkář dodržovat, je tzv. diabetická dieta. Ta spočívá v omezení energetického příjmu při zachování zastoupení tuků, sacharidů a bílkovin ve stravě. Samozřejmě je třeba se vyhýbat potravinám s vyšším obsahem sacharidů, nicméně daleko významnější je sledovat celkový denní energetický příjem. Obezitnost je namísto u dia potravin, které

jsou často pro cukrovkáře zcela nevhodné.

### Prevence je nejlepším a také nejlevnějším řešením

V posledních letech se ukazuje, že velmi dobrou metodou pro léčbu diabetu 2. typu u pacientů s vyšším stupněm obezity může být tzv. bariatrická chirurgie. Podle jistých studií dokonce došlo k vymizení diabetu v 70–90 % případech do dvou let po operaci. Pro úspěch bariatrických výkonů je ovšem zásadní správná indikace pacientů, která jednoznačně patří do rukou zkušeného diabetologa nebo specialisty obezitologického centra.

V celém odborném světě je zřejmé a neoddiskutovatelné, že prevence cukrovky je levnější než vlastní léčba. Lze ale diabetu 2. typu předcházet? Ano! Například snížení spotřeby druhotně zpracovaných mas (uzenin apod.) či pohybová aktivita od dětství hrají zásadní roli. Rozhodně neplatí, že děti z nadváhy či obezity vyrostou. Většina z nich se s tímto problémem a rovněž se zvýšeným rizikem cukrovky potýká i v dospělosti.



MUDr. Martin Matoulek, Ph.D.  
3. interní klinika 1. LF UK  
a VFN v Praze

# Obezita a cukrovka v ČR

## aneb věrný obraz kvality našeho života

S obezitou souvisí celá řada onemocnění, jako např. vysoký krevní tlak (vyskytuje se téměř u poloviny obézních a u pětiny lidí s normální hmotností), problémy s klouby, páteří, zvýšená hladina cholesterolu a cukrovka (vyskytuje se u cca 20% obézních a u 7–8% lidí s normální hmotností). Příčinou vzniku cukrovky 2. typu jsou genetické vlohové vlivy po rodičích a také náš životní styl, tj. především způsob stravování a množství pohybové aktivity.

Současný trend ukazuje, že výskyt obezity i cukrovky je stále na vzestupu. Co se týká dětí a mladistvých, tak jejich váha je do velké míry ovlivněna obezitou rodičů. Výskyt cukrovky a vysokého krevního tlaku je nejčastěji rozpoznán mezi 40. a 60. rokem života, přičemž obezita bývá zjišťována mnohem dříve, a to často po 20. roce života. Graf z výzkumu Obezita v ČR (viz níže), který proběhl v rámci projektu Žij zdravě v roce 2008, vypovídá o tom, že podíl lidí s diabetem se zvyšuje s věkem a vyšším BMI.

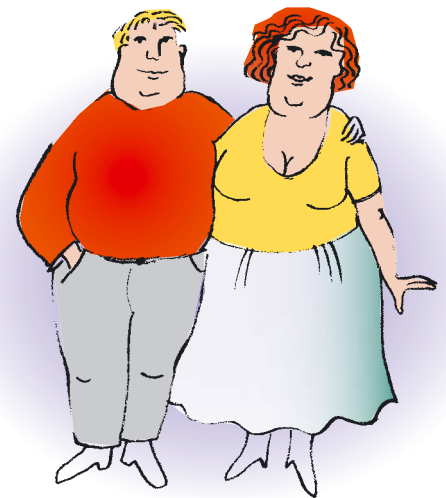
### Co zajímavého přinesl výzkum obezity v ČR dále?

■ Pouze 9% žen nevnímá svoji hmotnost jako problém, zatímco u mužů to byl více jak dvojnásobek (19%). U mužů s nadváhou to bylo dokonce 78%. V této souvislosti

by jistě bylo velmi zajímavé zjistit, jak ženy vnímají nadváhu a obezitu u svých mužů. Předpokládáme však, že by výsledek dopadl podobně, protože tolerance k mužské nadváze je v naší společnosti obecně vyšší.

■ Pokud jsou obézní oba rodiče, normální hmotnost má v dospělosti pouze 24% dětí z těchto rodin. To lze jistě částečně přičíst na vrub genům, nesmíme ale zapomenout, že i stravovací a pohybové návyky, které si s sebou neseme ze své rodiny, se jen těžko v dospělosti mění. Téměř polovina (48%) dětí z domácností, v nichž měli oba rodiče normální váhu, si udrží normální váhu i v dospělosti.

■ Přestože se ukazuje, že obezita je více riziková u mužů a muži v ČR mají více rizik s obezitou spojených, u žen zaznamenáváme 2x více redukčních pokusů. A do obe-

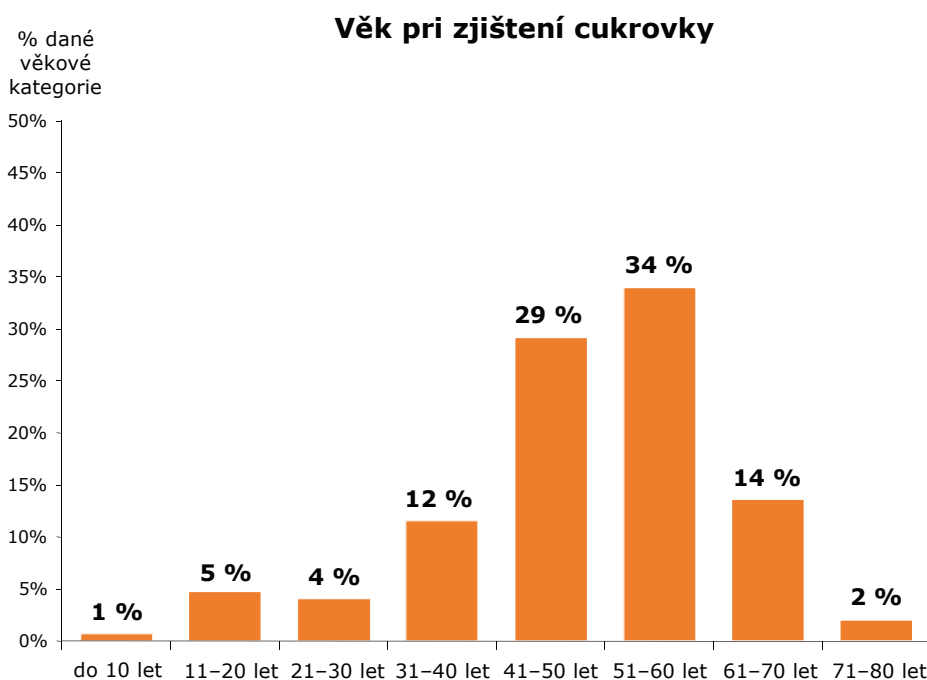


zitologických ambulancích dochází 3–4x více žen.

■ Jednou ze základních příčin obezity a nadváhy je nízká pohybová aktivita – zatímco muži ve výzkumu prokázali pozitivní vztah k tělesné výchově na základní škole, a dokonce přes 20% z nich podnítila k provozování sportu, dívky více než 2x častěji uvedly, že tělesná výchova je od dalšího sportování odradila. Se sportováním pak naše dospělá populace končí nejčastěji po 25. roce života, a to zejména z nedostatku času.

■ Co se týká stravování, výzkum potvrdil známou skutečnost – lidé s vyšším BMI jedí pravidelně uzeniny. Zejména ti, kteří konzumují uzeniny při snídani, tento vztah potvrzují, uzeniny k večeři toto nepotvrdily tak silně. Konzumace ovoce a zeleniny se neprojevuje vyšším BMI. A překvapivě žádný vztah k hodnotě BMI nebyl pozorován u konzumace sladkostí, brambor, masa a mléčných výrobků.

MUDr. Martin Matoulek, Ph.D.  
3. interní klinika 1. LF UK  
a VFN v Praze



# Jaké místo mají mít dia či light potraviny v jídelníčku cukrovkáře?

Co jsou dia potraviny vlastně zač? Jak jejich označení napovídá, měly by to být potraviny, které jsou určeny především diabetikům. Výhodnost jejich užívání pro diabetiky je potom odvozena ze skutečnosti, že neobsahují jednoduché cukry, jako např. glukózu či sacharózu (hroznový a řepný cukr), které způsobují velké výkyvy hladin krevního cukru a jako takové nejsou při léčbě cukrovky žádoucí. V dia potravinách jsou jednoduché cukry nahrazeny jiným sladidly, např. aspartamem, sorbitem atd. Jak je to ale s jejich výhodností pro diabetiky ve skutečnosti?

## Dia, nedia, dia, nedia?

Na tomto místě je potřeba si uvědomit, že cukry se v potravinách nevyskytují jen „jako sladidlo“, nýbrž že jsou obsaženy také v mouce či škrobu, který daná potravina obsahuje (např. sušenka není jen náplň, ale i oplátka). Z toho vyplývá, že není tak úplně na místě domnívat se, že, pokud budeme konzumovat pouze dia potraviny, se nám hladina krevního cukru nezmění. Navíc platí, že ostatní ingredience dia potravin jsou většinou stejné jako u těch „nedia“ – zejména obsah tuku (který má na svědomí největší navýšení energetické hodnoty dané potraviny) je obvykle stejný nebo dokonce i vyšší.

Dále je při výběru dia potravin důležité zaměřit se na to, jaké náhradní sladidlo je použito. Existují totiž dvě skupiny náhradních sladidel, přičemž první z nich tvoří nízkokalorická sladidla – např. aspartam (proto kola jím slazená nemá žádné kalorie) – a ve druhé skupině nalezneme v podstatě stejně kalorická sladidla, jako je „klasický“ cukr – např. fruktózu či sorbitol. Pokud tedy budeme sahat po potravinách s obsahem náhradních sladidel z druhé skupiny, musí nám být jasné, že svému tělu v redukčním úsilí nijak zásadně nepomůžeme.

Proto, pokud jste diabetici 2. typu, raději se potravinám s označením „dia“ vyhýbejte, neboť se tak vystavujete riziku výkyvů hladiny krevního cukru, a to zejména při konzumaci velkého množství dia sušenek či dortů v domnění, že se vám „přece nemůže nic stát“. Navíc tak nemůžete

Mnoho pacientů s cukrovkou začalo ve snaze změnit svůj životní styl preferovat výrobky s označením „dia“. V této souvislosti vyvstávají otázky zabývající se např. složením dia potravin či jejich přínosem v redukčním režimu.

očekávat u cukrovky 2. typu tolik žádoucí redukci hmotnosti.

Na druhou stranu pokud vás tzv. honí mlsná (a nemáte hypoglykemii), tak vypitím 2 dcl dietní koly určitě neprovedete takovou dietní chybu, jako kdybyste si dali dia či klasický dort.

A pokud cukrovkou netrpíte, tak – vyjma nápojů slazených aspartamem – vám ostatní dia potraviny v redukčním úsilí příliš nepomohou.

## OZNAČENÍ POTRAVIN, S NÍMŽ SE MŮŽEME SETKAT V NAŠICH OBCHODECH:

- **nízkoenergetické či nízkokalorické potraviny** – energetická hodnota je nižší než 170 kJ/100 g, resp. nižší než 80 kJ/100 ml u tekutých potravin
- **neenergetické potraviny** (tj. bez kalorií) – energetická hodnota je nižší než 17 kJ/100 ml
- **potraviny s nízkým obsahem tuku** – obsahují méně než 3 g tuku/100 g nebo méně než 1,5 g/100 ml u tekutých potravin
- **potraviny s nízkým obsahem cukru** – obsahují méně než 5 g cukru/100 g nebo 100 ml
- **potraviny bez tuku** – obsahují méně než 0,5 g tuku/100 g nebo 100 ml
- **potraviny bez cukru** – obsahují méně než 0,5 g cukru/100 g nebo 100 ml
- **potraviny se sníženým obsahem (energie, tuku, cukru apod.)** – obsah energie nebo živin je snížen nejméně o 30 % oproti porovnatelné potravine; na výrobku musí být uvedeno, co bylo důvodem snížení energie.

## Light neznamena více

Označení potravin „light“ znamená, že v nich bylo výrobním postupem sníženo procentuální zastoupení tuků (a někdy i cukrů). Tuk ovšem v potravinách funguje jako jakési pojivo, bez něhož nic nedrží pohromadě, proto musí být v light výrobcích něčím nahrazen – nejčastěji škrobem či želatinou. A co se týká volných sacharidů, ty jsou v light produktech někdy nahrazovány náhradními sladidly, jako např. aspartamem. Konzumace light potravin tak může vést ke stejnému paradoxu jako např. kouření tzv. light cigaret, které navozuje dojem, že je snad méně škodlivé, a proto je lidé konzumují ve větším množství.

A stejné je to i s light potravinami. I zde se lidé domnívají, že jich mohou konzumovat více, neboť obsahují přece málo kalorií. Takové chování ovšem v důsledku vede k daleko vyššímu příjmu kalorií, než kdybychom snědli méně „nelight“ potravin.

Za zmínku stojí rovněž skutečnost, že light potraviny mají vyšší glykemický index (tuk je v nich nahrazen cukry ve formě škrobu či želatiny), což znamená, že se po jejich konzumaci dostavuje pocit hladu dříve než po klasických potravinách.

MUDr. Jitka Housová, Ph.D.  
3. interní klinika 1. LF UK  
a VFN v Praze

# S velkým respektem přistupují k pacientům, kteří dokázali dlouhodobě změnit svůj životní styl

říká prof. MUDr. Martin Haluzík, DrSc., v našem rozhovoru nejen o náročnosti léčby cukrovky pro pacienty, ale také o současném stavu i výhledech léčby cukrovky na prahu 21. století.

## prof. MUDr. Martin Haluzík, DrSc.

Od promoce v roce 1994 pracuje (kromě 3letého pobytu v USA v letech 2000–2002) na 3. interní klinice 1. LF UK a VFN v Praze. Klinicky se zabývá diabetologií a obezitologií, výzkumně pak mechanismy vzniku inzulinové rezistence a jejich ovlivněním, dále výzkumem endokrinní funkce tukové tkáně a gastrointestinálního traktu.



## Pojďme vzít cukrovku 2. typu pěkně od začátku. Co je to za nemoc a jak se projevuje?

Jedná se o onemocnění, které vzniká především ve středním a starším věku a projevuje se zvýšenou hladinou cukru v krvi. Dlouhodobě zvýšená hladina krevního cukru může být pro člověka velice nebezpečná, jelikož je doprovázena řadou závažných komplikací, a to zejména onemocněním cév typu aterosklerózy, které vede např. k srdečnímu infarktu či mozkové mrtvici. Dále může dojít vlivem dlouhodobě zvýšené glykemie k selhání ledvin, poškození očí (až k úplnému oslepnutí) a nervů. Z těchto důvodů je důležité, aby byla cukrovka 2. typu včas rozpoznána a léčena.

## Jaké jsou příznaky rozvíjející se cukrovky? Můžeme je na sobě nějak rozpoznat?

Mezi typické příznaky rozvoje cukrovky patří zejména pocity zvýšené únavy, větší žízně, časté močení a někdy to může být i tzv. rozmazané vidění. Je ovšem potřeba říci, že na cukrovce 2. typu je nejnebezpečnější to, že dlouhou dobu nemusí být doprovázena žádnými zvláštními příznaky, resp. tyto příznaky nejsou mnohdy člověkem rozeznány, a to až v 80 % případů. To platí zejména u starší populace, která nepovažuje např. zvýšenou únavu za něco neobvyklého.

## Vezměme tedy v úvahu ten „lepší“ případ, kdy

## člověk na sobě příznaky cukrovky rozpozná. Co má udělat? Na koho se obrátit?

Pokud má kdokoliv podezření na cukrovku, měl by se co nejdříve odebrat ke svému praktickému lékaři, který mu provede odběr krve se změřením hladiny cukru v krvi. Pokud jde o nejrizikovější skupiny populace, tj. lidi starší 50 let, zejména pokud jsou zároveň obézní a mají vyšší krevní tlak či hladiny tuků v krvi, ti by měli každoročně chodit na pravidelná preventivní vyšetření, která přítomnost cukrovky spolehlivě odhalí ihned.

## Z několika různých zdrojů jsem zaznamenal označení cukrovky za epidemii současného světa. Není to přehnané?

Skutečně se jedná o jednu z nejrozšířenějších nemocí na světě, která do značné míry vypovídá o tom, jak nezdravě žijeme. Trpíme zejména nedostatkem pohybu, nezdravou stravou a celkově stresovějším prostředím. V současné populaci je zhruba 7–8 % cukrovkářů a odhaduje se, že v roce 2025, tj. za 15 let, jich má být až dvojnásobek. To už začíná být poměrně vážné a z tohoto pohledu je označení cukrovky za epidemii na místě.

## Jak si ve výskytu cukrovky stojí Česká republika?

V rámci Evropy se pohybujeme bohužel spíše na předních místech, k tomu je potřeba připočítat, že podobné umístění si držíme i v počtu

obézních lidí. Tyto dvě nemoci jsou do jisté míry spojené nádoby a tak velký výskyt obou vypovídá o naší životosprávě, tj. především o vlivu tradiční české kuchyně a primátu v konzumaci piva.

### **Když jste mluvil o cukrovce a obezitě, použil jste označení „spojené nádoby“. V jakém vztahu tedy jsou tato dvě onemocnění?**

V souvislosti s tím, jak v průběhu života neustále přibíráme na hmotnosti, průměrně to je zhruba 0,25 kg za rok, přibývá v našem organismu zejména tuková tkáň. Ta, když je přítomna v nadbytku, produkuje látky, které přispívají ke vzniku cukrovky a také snižují citlivost organismu na inzulín, jenž má na starosti udržovat hladinu cukru v normálních mezích. K tomu se ještě přidávají další onemocnění, jako např. vysoký krevní tlak, zvýšení hladin krevních tuků a řada dalších. Vlivem všech těchto faktorů dochází ke zvyšování hladiny cukru v krvi a tím k rozvoji cukrovky. To znamená, že nadváha i obezita mohou vyvolat cukrovku. V opačném případě to ale přímo takto nefunguje, byt některé typy léků na cukrovku, a zejména pak inzulín, mohou také zvyšovat hmotnost.

### **Kolik z vašich pacientů má nadváhu či je obézních?**

Pokud budu hovořit jen o diabetických 2. typu, tak pacienti s nadváhou či obezitou tvoří až 80 % všech pacientů.

### **Z toho vyplývá, že léčba cukrovky musí vést přes změnu životního stylu, tj. směrem ke zvýšené pohybové aktivitě a zdravějšímu stravování.**

Přesně tak. Ve světě existuje mnoho studií, které hovoří o tom, že vůbec nejúčinnější prevence cukrovky nevede přes podávání léků, ale přes výchovu ke zdravému životnímu stylu. Lze říci, že když se nám podaří změnit přístup lidí ke svému zdraví, tak můžeme i významně zabránit rozvoji cukrovky, resp. ji oddálit.

### **Čeho se cukrovkáři nejvíce obávají?**

Stále zřejmě platí, že nejvíce se každý bojí aplikace inzulínu. Řada lidí si v sobě nejčastěji nosí spojení, že diabetik, který byl na inzulín, skončil nakonec špatně. Nadto cukrovka představuje pro velkou část pacientů vysokou psychickou zátěž. Lidé se většinou s touto nemocí na veřejnosti nechlubí a např. v zaměstnání se jí často snaží zamaskovat, jak to jen jde. To může být někdy problém pro aplikaci inzulínu, která je pro některé pacienty v čase zaměstnání obtížná až nepřijatelná.

### **Současné metody léčby cukrovky u pacientů tedy stále vyvolávají obavy?**

Dnešní stav je nesrovnatelně lepší s tím, co zde bylo např. před 30 lety. Dnes si pacienti aplikují lidský inzulín, nebo jeho upravené verze, a dříve to byly vepřový či hovězí, což s sebou neslo řadu problémů. Dále dnes používáme inzulínová pera namísto injekčních stříkaček a diabetici si sami mohou měřit hladinu cukru v krvi pomocí glukometru, což také dříve nebylo možné. Současné léčebné postupy jsou na takové úrovni, že není potřeba se cukrovky tolik obávat.

### **Vyskytuje se na medicínském obzoru nějaký převratný objev, který by výrazně změnil léčbu cukrovky?**

Jistý zlom představuje již v praxi zavedená inkretinová léčba diabetu. Jedná se o léky na bázi hormonů trávicího traktu, které

jsou většinou aplikovány injekčně. Jejich velký potenciál spočívá v tom, že jako jediné umí současně zlepšovat cukrovku i snižovat hmotnost. Ale opět nefungují samy od sebe, nýbrž pacient i zde musí dodržovat známá pravidla, tj. dietní režim a zapojení pohybu. Aktivní přístup pacienta zkrátka platí při léčbě cukrovky vždy. Žádná zázračná tableta neexistuje a ani existovat nebude.

### **Mají čeští cukrovkáři nějaký svůj specifický „hřích“?**

Já bych za takový hřích označil špatnou péči o nohy, a to platí zejména pro starší muže. Myslím tím špatné stříhání nehtů, zanedbávání různých mykóz apod. To jsou věci, podle kterých lze velmi dobře rozpoznat nejrůznější komplikace spojené s cukrovkou, např. rozvoj tzv. diabetické nohy. Mezi další specifika české populace samozřejmě patří vysoká konzumace piva, které není z hlediska vysokého obsahu sacharidů pro cukrovkáře vhodné.

### **Jak proti těmto prohřeškům ve své praxi postupujete?**

Jen předesílám, že pomocí současných metod lze již téměř každý opakovaný prohřešek proti diabetickému režimu odhalit. Nicméně já svým pacientům kladu na srdce, aby mi všechno upřímně říkali, jelikož pak zbytečně neztrácíme čas, který je potřebný především pro účinnou léčbu, tj. dobrou kompenzaci cukrovky. Pokud nějaký takový problém existuje, vždy se s pacienty snažím nalézt vhodný způsob jak jej odstranit. A když je někdo opravdu nepoučitelný, snažím se ho v jeho vlastním zájmu „vystrašit“. Například detailně popisuji, co všechno se může stát, používám i obrázky diabetické nohy, které skutečně nejsou příjemné na pohled. Není ovšem nad vlastní zkušenost, např. když se v čekárně setkáte s pacientem, který již něco vážnějšího prožil, hned začnete být ve svém přístupu důslednější. Nadto jsem si ověřil, že výborně funguje zapojení manželek do realizace změny životního stylu jejich mužů-cukrovkářů a také do jeho následného udržování. Přece jenom jsou to stále ještě většinou ženy, které se starají o domácí kuchyni, a jako takové mají největší potenciál změnit životosprávu svou i ostatních členů domácnosti k lepšímu.

### **Co by měl mít každý diabetik stále na paměti?**

Především to, že cukrovka je nevy léčitelná nemoc, kterou však při rozumném přístupu dokážeme dlouhodobě udržet v přijatelných mezích. Dále by měl každý diabetik zapojit do svého každodenního režimu co nejvíce pohybu, např. jednu delší procházku ve svižnějším tempu.

### **Na závěr mi dovoluete jednu osobnější otázku. Jaký je váš vztah k cukrovce? Bojujete s ní?**

Cukrovkář nejsem, nicméně mám pozitivní rodinnou anamnézu, tedy se vzniku cukrovky mohu reálně obávat. K tomu navíc téměř celý život bojuji s nadváhou, které čelím tím, že se snažím sportovat a příliš nepřejídat. Někdy s větším, jindy s menším úspěchem. A to je právě to, co mám s mnohými svými pacienty společné. Víím, co je to za obrovské úsilí, které ze sebe musí vydolovat, a znám i pocity neúspěchu, které se tu a tam dostávají. Proto s velkým respektem přistupuji k těm, kteří dokázali svůj životní styl změnit i jej udržet, a na druhou stranu nezatracoju ty, kterým se to tolik nedaří. Hlavně to nesmíme nikdy vzdát!

### **Děkuji vám za rozhovor.**

Marek Šplíchal

# Nad dotazy čtenářů

Milí čtenáři, v této rubrice otiskujeme diskusní příspěvky – vaše dotazy a odborné odpovědi členů našeho týmu – z internetové diskuse na stránkách [www.medispo.net](http://www.medispo.net). S tímto nástrojem zaznamenáváme výborné výsledky, jelikož umíme rychle a efektivně pomoci nalézt řešení pro vás na míru. Neváhejte a zapojte se i vy.

**Chci si nechat předepsat nějaký lék na zhubnutí. Na koho se mám obrátit? Na praktického lékaře nebo gynekologa? Za poslední dva roky jsem díky antikoncepci přibrala 20kg. Sport a dieta mi nepomáhají shodit.**

Na výběr máte v podstatě jen z Xenicalu na předpis a z jediného volně prodejného léku Alli, který obsahuje stejnou účinnou látku, ale v nižší dávce. A předepsat Xenical může kdokoliv.

**Jsem moc nešťastná ze svoji váhy. V květnu loňského roku mi lékař předepsal antidepresiva a váha vylitla nahoru. Když jsem ho na to upozornila, předepsal mi jen jiný druh a konstatoval, že to není z léků. Přitom jím pořád stejně – ovesné vločky, celozrné pečivo, normální jídlo mi žaludek nebere, proto nejím omáčky, smažená jídla atd. Co mám dělat? Mám přestat brát ty prášky, každé kilo mi je na obtíž a je mi z toho smutno. Děkuji, Nováková.**

Je pravda, že některá antidepresiva mohou vést ke zvýšení hmotnosti. Pokud je psychiatr přesvědčen, že účinek nemůže být vyvolán léky, poraďte se s odborníky na hubnutí – seznam ambulančí naleznete na internetových stránkách České obezitologické společnosti [www.obesitas.cz](http://www.obesitas.cz). Lze doporučit i mírnou fyzickou aktivitu, která, kromě vlivu na hmotnost, může mít i vliv na projevy deprese.

**Léčím se s cukrovkou, protože během pěti měsíců jsem přibrala 10kg a stoupl mi cukr. Lékař mi předepsal Glukophage XR**

**500mg. Pomůže mi tento lék v hubnutí?**

Tento lék s účinnou látkou metformin je antidiabetikum, které je lékem volby u pacientů s cukrovkou a obezitou. K poklesu hmotnosti může dojít vlivem zlepšení citlivosti vlastních inzulिनových receptorů a změnou životního stylu – samotnému metforminu to ale nelze připisovat.

**Je mi 44 let, v podstatě až do 40 jsem byla velmi štíhlá, neměla jsem žádný problém s váhou. Při výšce 177cm jsem vážila okolo 67kg. Poslení dobou ovšem velmi přibírám na váze a v současné době mám 82kg. Štíhlé ruce a nohy mi zůstaly, všechno se hromadí okolo břicha. Dalším mým problémem, a asi i příčinou tohoto trápení, je pravidelné noční jedení. Okolo 1 hod. v noci se dostaví tak šilný hlad, že veškeré zábrany padají. Někdy ani nevím, co se v noci stalo, prostě to zaspím a ráno jen koukám, jaké obaly mám u postele. Jsem z toho velmi nešťastná a nepomáhá žádné slibování, že už v noci nikdy. Co mám prosím udělat, abych tento návyk přemohla. Moc děkuji za pomoc, Radka.**

Za vašim přejídáním by mohly být následující dvě věci: 1. špatně sestavený jídelníček, který vede k tomu, že máte v noci opravdu hlad nebo jíte jídla s vysokým glykemickým indexem, a proto máte tzv. relativní hypoglykémii, která může vést k přejídání s odstupem cca 1–2 hodiny od posledního jídla; 2. psychické problémy (které nemusí být na



první pohled zřejmé). Zkuste si po dobu jednoho týdne zapisovat, vše co sníte a vypijete a obraťte se na MUDr. Martina Matoulka na 3. interní klinice 1. LF UK a VFN (U Nemocnice 1 na Praze 2). Dále by bylo vhodné svůj stav konzultovat s psychologem, např. u nás je to PhDr. Šárka Slabá, objednat se můžete na tel. 224 966 455. Hodně štěstí.

**Zhruba 7 let mám zvýšenou funkci štítné žlázy. Užívám Carbimazol, nyní pouze 1× denně. Minimálně 1× týdně jezdím 45 min. na rotopedu, 1–2× týdně navštěvuji RC v Českých Budějovicích. Zhruba před dvěma roky jsem začala pozorovat, že nějak tloustnu, a to zejména v oblasti břicha. Už je to neúnosné. A to si myslím, že to s jídlem nijak nepřeháním. Jím dost jablka a ovoce vůbec. Vezmu si ale rohlík a asi tak za půl hodiny cítím v těle horkost, připadá mi že mám zrychlený tep a musím z hluboka dýchat. Zkusila jsem si párkrát změřit cukr, ale ten mám i po jídle spíš nízký. Nemůže to být nějaká**

**zakuklená cukrovka – někdy mívám i vyprahlo v ústech. Také mi zjistili polyneuropatii (nezánětlivé onemocnění nervů) na rukách i nohách – to musí mít také nějakou příčinu. Děkuji za radu, Hanka.**

Tzv. relativní hypoglykemie, podle vás „zakuklená cukrovka“, se může objevit i u zdravých lidí. Pokud jíte jídlo s vysokým glykemickým indexem (sladké), tak opravdu dochází u některých z nás (např. i u mě) ke zvýšenému vyplavení inzulínu a tím i k příznakům relativní hypoglykemie. Tedy rada je nasnadě: jězte potraviny s nižším glykemickým indexem nebo potraviny s vysokým kombinujte s potravinami s nižším. Co se týká polyneuropatie – příčiny jejího vzniku jsou různé, mnohdy to může být i v důsledku onemocnění zad. Především si zajděte na glukózový test pro dospělý (tzv. vyšetření oGTT), abyste zjistila, zda cukrovku máte, či ne. Na tuk na břicho pomůže cílené posilování a nebo liposukce. Zkuste cvičit pilates, měl by pomoci.

Redakce

# Nordic walking aneb ideální pohyb nejen pro bojovníky s nadváhou



Chůze byla pro člověka po většinu historie světa hlavním prostředkem veškerého pohybu. Člověk chodil po Zemi z nejrůznějších důvodů, ať už lovit, dobývat či objevovat nová území, nebo za prací, vzděláním či pobavením.

Postupem času však začaly do praxe přecházet nejrůznější technické vynálezy, které vytlačovaly chůzi z každodenního režimu, jako např. povoz, kolo, loď, motor, tramvaj, vlak, vzducholod, letadlo a nejvíce pak osobní automobil. Chůzi přitom doporučila Světová zdravotnická organizace (WHO) jako nejlepší prostředek k redukci tělesné hmotnosti. V této situaci je jednou z užitečných možností jak se k chůzi vrátit právě pohybová aktivita zvaná nordic walking.

## Chůze o holích náš organismus rozhodně ocení

Nordic walking je chůze se speciálními holemi. Jedná se o kondiční pohybovou aktivitu, která je stále více doporučována lékaři a fyzioterapeuty zdravotně oslabeným jedincům, osobám v rekonvalescenci, bojovníkům s nadváhou či sportovním začátečníkům, kteří hledají způsob jak

PRVNÍ SPECIÁLNÍ HOLE PRO NORDIC WALKING, KTERÝ PŮVODNĚ SLOUŽIL JEN JAKO LETNÍ TRÉNINK BĚŽCŮ NA LYŽÍCH, BYLY VYROBENY V ROCE 1997

efektivně udělat něco zdravého pro své tělo, především pak snížit váhu, zlepšit kondici či držení těla a tím pádem ulevit i bolestem zad.

Ve srovnání s normální chůzí (bez holí) dochází při nordic walkingu k zapojení svalových skupin horních končetin a trupu, čímž je do pohybu zapojeno až 90 % svalů celého těla. Tím, že je svalová práce

## PROSPĚŠNOST NORDIC WALKINGU PRO LIDSKÝ ORGANISMUS

- Normalizuje krevní tlak
- Zvyšuje fyzickou zdatnost, resp. výkonnost srdce a plic
- Zlepšuje tzv. žilní návrat, resp. předchází vzniku křečových žil
- Snižuje riziko vzniku osteoporózy
- Zamezuje opotřebením kloubů a omezuje jejich bolestivost
- Posiluje imunitu
- Zlepšuje kvalitu spánku
- Podporuje spalování tuků
- Posiluje svalstvo zad, ramen a rukou

rozložena do většího množství svalů, se sníží subjektivní pociť námahy i následné únavy. Při opoře o hole se současně mění nastavení paží a hrudníku, čímž se mnohem snadněji aktivuje bránice (naš hlavní vdechový sval). Dochází tak k výraznému zlepšení stereotypu dýchání během pohybu – máme tak zajištěn dostatečný přísun kyslíku a tím živin do organismu i svalů. Za zmínku určitě také stojí skutečnost, že energetický výdej při severské chůzi je cca o 22 % vyšší než u běžné chůze.

## Co potřebujeme na nordic walking?

Mezi základní vybavení pro severskou chůzi patří kvalitní obuv, tj. nejlépe klasická sportovní obuv s pružnou podráž-

kou, která tlumí náraz a je prodyšná, např. běžecké boty tyto parametry dokonale splňují. Dále sem patří venkovní sportovní oblečení, ideálně prodyšné a funkční, jež nám zajistí tepelný komfort. Užitečné je obléknout si více vrstev, které lze podle potřeby postupně odkládat a zase nandávat. A samozřejmě nemohou chybět hole. Na našem trhu jsou v nabídce dva základní typy – teleskopické a neteleskopické, které se od sebe kvalitativně téměř neliší. Důležitá je jejich správná délka. Ta je, když hole držíme a předloktí s pažemi svírají úhel o něco větší než 90 stupňů. V každém případě je potřeba odlišit speciální hole pro nordic walking od holí trekových, které jsou určeny zejména pro vysokohorskou turistiku.

**A užitečná rada na závěr:** Než se do severské chůze pustíte, rozhodně si nechte pořádně vysvětlit a ukázat techniku instruktorem, tato chůze se od běžné přece jenom liší a je potřeba si zažít její specifika.

*Anna Crhová  
instruktorka RC Salmovská*

KOLÉBKOU NORDIC WALKINGU JE FINSKO, KDE SE KONCEM 80. LET 20. STOLETÍ PŘI JEDNOM ZE ZÁVODŮ V BĚHU NA LYŽÍCH POŘADATELÉ PRO NEDOSTATEK SNĚHU NA TRATI ROZHODLI VYSLAT BĚŽCE DO ZÁVODU I BEZ LYŽÍ

# Hádky na procvičení bystrého myšlení



## Milí čtenáři,

připravili jsme pro vás další sérii hádanek a věříme, že v dobrém slova smyslu pozlobí vaše mozkové závity. Přejeme vám, ať je pro vás luštění nejen zábavné a poučné, ale také úspěšné. Správné řešení naleznete jako vždy na známé adrese: [www.obesity-news.cz](http://www.obesity-news.cz).

### 1. Hledejte město

Použitím všech písmen vytvořte název českého města  
LESNÍ ŽALUD NECIVÍ

### 2. Tři písmena

Doplňte na každý řádek tři písmena tak, aby vznikla podstatná jména v prvním pádu jednotného čísla.

? - ? - ? I N  
? - ? - ? O D  
? - ? - ? O J  
? - ? - ? A N

### 3. Džus

Věra si koupila plechovku džusu. Upila z ní 1/6, a protože se jí zdál džus příliš sladký, dolila plechovku vodou a zamíchala. Z doplněné plechovky upila 1/3 a znovu ji dolila vodou. Zase

měla plnou plechovku. Z té upila 1/2, opět ji dolila vodou a na konec všechno vypila. Vypila více vody, nebo džusu?

### 4. Číslo

Které číslo má tu vlastnost, že při dělení třemi dá zbytek 1, při dělení čtyřmi dává zbytek 2, při dělení pěti dává zbytek 3 a při dělení šesti dává zbytek 4?

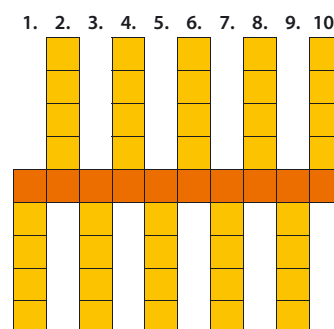
### 5. Hřebenovka

Vyluštěte následující hřebenovku, jejíž tajenkou je jarní křesťanský svátek.

Zadáni:

1. slepičí produkt
2. instituce určená k opatrování nejmenších
3. africký stát
4. obojživelníci
5. střešočeské město na Labi

6. kolem
7. bída
8. ráno
9. silnice
10. tvar míče



9		5		3					
				5		1	9	7	
6	8								
			5		2	4			1
		8				5			
7		2	4		3				
							8	4	
8	7	1		2					
				7		9			2

2	5			4	3				
		8						2	
3		1		9	2				
4		3		2					
		7			5			8	
					7			1	4
				2	8			9	6
	2							8	
				4	1				5
								5	7

## Sudoku

Vyplňte mřížku tak, aby každý řádek, každý sloupec a každý čtverec o 3 × 3 políčkách obsahoval čísla od 1 do 9.

Řešení naleznete na:

[www.obesity-news.cz](http://www.obesity-news.cz).

Obesity NEWS 4/2010 – noviny pro prevenci a léčbu obezity

Periodicita: měsíčník. Toto číslo vyšlo v dubnu.

Vyrobeno ve spolupráci s Všeobecnou zdravotní pojišťovnou ČR.

Vydává: NOL – nakladatelství odborné literatury s.r.o., Sokolská 39, 120 00 Praha 2.

Kontakt: tel. 224 942 423, fax 224 942 417, redakce@obesity-news.cz.

Vedoucí vydání: MUDr. Martin Matoulek, Ph.D.

Odborní redaktori: MUDr. Daniel Housa, Ph.D., MUDr. Jitka Housová, Ph.D.

Redakční a grafická úprava: Comunica, a.s.

Registrováno Ministerstvem kultury ČR pod číslem MK ČR E 17352.

Tisková práva: © NOL – nakladatelství odborné literatury s.r.o. © Copyright MediSpo, s. r. o.

Publikování nebo další šíření obsahu novin Obesity NEWS je bez písemného souhlasu společnosti NOL – nakladatelství odborné literatury s.r.o. zakázáno.



[www.medispo.net](http://www.medispo.net)



VŠEOBECNÁ  
ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA  
ČESKÉ REPUBLIKY



[www.obezita.cz](http://www.obezita.cz)