

Obesity NEWS

Noviny pro prevenci a léčbu obezity

6/2010 • 4. ročník

www.obesity-news.cz

ZDARMA

Léto svědčí snižování hmotnosti, ale...

Pravdou je, že letní období přeje dietám. V obchodech je k dispozici daleko více druhů zeleniny i ovoce, které tak můžeme ve větší míře zařazovat do jídelníčku. Zeleninu lze výhodně využít např. jako náhradu za přílohy – jednak poměrně významně snížíme energetický obsah jídla a také jej můžeme zkonzumovat více, čímž lépe zaženeme hlad. Navíc po jídle s vysokým obsahem zeleniny nejsme tak unaveni jako po tučné stravě.

Zvláštní pozornost si zaslouží výhodné zájezdy all inclusive, na kterých se lidé často chovají tak, jako kdyby jejich jedinou ambicí bylo projít dvojnásobek ceny zájezdu... a pak se vrací domů s nově nabytými kilogramy. Hlavním přínosem all inclusive zájezdů by měla být možnost výběru z chutných a často i zdravých jídel, a nikoliv souvislá a neřízená konzumace. Pozor na obsah tuků u některých potravin, do nichž bychom to neřekli, jako např. sýry, kdy ty nejchutnější a nejvybranější mívají obsah tuku cca 60%. Podobně je to s energetickým obsahem 100% džusů či ovocných šťáv, který se pohybuje okolo 200 kJ/100 ml. Tyto



nápoje tak mohou být další příčinou vzestupu hmotnosti, např. na exotické dovolené. Potíž někdy bývá i s letním grilováním, kdy nejen nevhodné maso, ale často i jeho úprava v kombinaci s alkoholickými nápoji hatí veškeré naše snahy o letní hubnutí. Pokud ale použijeme větší množství zeleninového salátu, není nutné pro celé léto grilování zcela vyřadit.

Nezapomínejte na přirozený pohyb

V důsledku omezení pohybu v zimních měsících se často dostáváme do pozitivní energetické bilance, kdy příjem překračuje výdej, což vede ke vzestupu hmotnosti. V létě se

situace mění. Vlivem prodlouženého dne a větších možností pohybu, zejména pak venku, lze předpokládat, že dojde ke zvýšení energetického výdeje a k tolik žádoucímu poklesu hmotnosti. Částečně to jistě může být pravda, na druhou stranu stále dostupnější automobilová či veřejná doprava ukrajuje významnou porci z našeho přirozeného pohybu, např. parkoviště v těsné blízkosti turisticky zajímavých míst způsobují, že místo cesty pěšky na jednu takovou pamětihodnost, stihneme autem pamětihodnosti dvě, a to i s návštěvou občerstvovacího zařízení v obou zastávkách, ale s významně nižším energetickým výdejem. Jako optimální pohybové ak-

!!! POZOR !!!

Lidé užívající léky proti srážlivosti krve, např. warfarin, by se měli o jídelníčku, ve kterém dochází k nárůstu množství zeleniny, poradit s lékařem a častěji kontrolovat srážlivost. Větší množství některé zeleniny totiž může ovlivnit vstřebávání vitamínu K, který je velmi důležitý pro tzv. koagulační procesy, tj. pro srážení krve.

tivity pro snížení hmotnosti se jeví obyčejná chůze nebo jízda na kole. Co se týká chůze, je nesmírně důležité, aby nás během ní nebo i po ní nebolely nosné klouby (kolena a kyčle). Pokud tomu tak je, znamená to, že pro nás chůze není vhodná. Energetickou náročnost chůze může zvýšit použitím holí na nordic walking nebo trackingových holí (více o nordic walkingu na www.medispo.net).

Pít, pít a zase pít

Dostatečné zavodnění během pohybové aktivity je nesmírně důležité pro svalovou činnost. U iontových nápojů sledujte, aby nebyly hypertonické (tj. aby neobsahovaly příliš mnoho solí), jelikož jimi byste mohli stav dehydratace významně zhoršit.

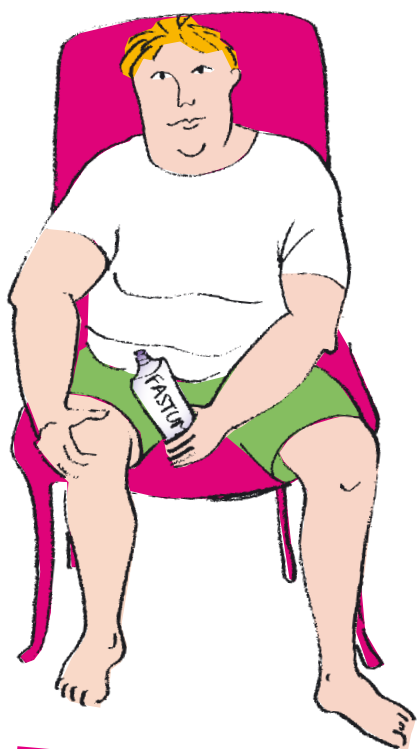
MUDr. Martin Matoulek, Ph.D.
3. interní klinika 1. LF UK a VFN v Praze

NIKDY NESPORTUJTE NALÁČNO!

Nepřináší to vůbec žádnou výhodu, a pokud nejsou v těle přítomny alespoň základní sacharidy, hůře se startuje metabolismus tuků, tzn. že pohybem jich spálíte daleko méně.

Artróza a pohybová aktivita při snižování hmotnosti

Artróza je chronické degenerativní onemocnění kloubů postihující především velké nosné klouby dolních končetin – tedy nejčastěji kloub kyčelní a kolenní. Dochází při ní k postupnému narušení struktury kloubní chrupavky. Nejčastěji postihuje lidi starší 50 let s nadváhou, výjimkou ale nejsou ani dvacetiletí či třicetiletí, u nichž však příčinou bývá jiné onemocnění nebo vrozené vadné postavení kloubů.



Vyskytnou-li se potíže, jako např. bolesti kloubů, vždy se poraďte se svým lékařem či fyzioterapeutem o vhodnosti pohybu i o léčebných možnostech.

Artróza může zpočátku probíhat bez příznaků. Později se objevují bolesti při pohybové aktivitě, zvláště při větším zatížení, v další fázi se pak přidávají i bolesti v klidu s omezením hybnosti. Abychom se do této fáze nedostali, musíme o klouby pečovat a využít možnosti prevence rozvoje již nevratných změn.

Snižování hmotnosti ano, ale...

Jedním ze základních preventivních a terapeutických postupů je snížení hmotnosti, čímž dojde ke snížení sil, které působí na poškozený kloub. Neplatí bohužel vždy, že si tímto způsobem od bolesti ulevíme – určité ne trvale, přechodně však ano, a ani nemusí dojít k zastavení patologického degenerativního procesu v postižených kloubech.

Ovšem u lidí s velkou hmotností (tj. s BMI nad 30) při větším hmotnostním poklesu (20 kg a více) v krátké době je poměrně vysoce pravděpodobné, že vlivem změny držení těla a stereotypu chůze dojde k zatížení jiných částí kloubů, které dříve nebyly na zátěž zvyklé, a tím i k odeznění bolestí či zvýšení hybnosti.

Snížení hmotnosti je u obézních lidí navíc základní podmínkou nejen pro úspěšný operativní výkon (nejčastěji endoprotéza, tj. náhrada celého postiženého kloubu), ale především pro následnou rehabilitaci a zdravý vývoj svalové tkáně v okolí kloubu, která je vlivem dlouhodobého omezení pohybu v důsledku artrotického procesu atrofická neboli ochablá. Bez dostatečné rehabilitace a aktivního pohybu s nahrazeným kloubem je provedení operativní výměny kloubu diskutabilní.

K provozování pohybové aktivity s důrazem na prevenci artrózy je třeba dodržovat následující zásady:

- **Necvičit přes bolest** – indikátorem vhodnosti cvičení je bolest, resp. bolest bývá signálem poškozování kloubu. Jestliže se při cvičení objeví, zamyslete se, zdali je daný cvik vhodný a popřípadě jej nahraďte jiným nebo se poraďte se svým cvičitelem či fyzioterapeutem.

Neužívejte ani léky proti bolesti pouze z důvodu umožnění pohybové nebo sportovní aktivity.

- **Hýbejte se pravidelně** – jestliže se při snižování hmotnosti doporučuje cvičení obden, při lehké artróze se doporučuje pohyb v kloubu denně (bez většího zatížení). Při pohybu vzniká kloubní tekutina, která snižuje následně třecí síly a šetří chrupavku – stačí i 5–10 min. denně. Pozor: pokud dochází po pohybu k otoku kolene, pohyb nadále nevykonávejte a poraďte se svým fyzioterapeutem nebo rehabilitačním lékařem!

- **Hlíďteje správné postavení a zatížení kloubů** – při cvičení myslete vždy na správné držení. Návrat k nevhodným stereotypům bývá nejčastější „selhání“ léčby pohybem. Správné postavení kloubů při cvičení, ale i běžných činnostech vám poradí zkušený fyzioterapeut nebo instruktor.

- **Věnujte pozornost výběru pohybových aktivit** – mezi vhodné patří zejména chůze, jízda na kole, plavání, aqua aerobik, nordic walking, cviky s overballem, terabandy, fitbally a bilanční cvičení. Klouby nejméně zatěžuje plavání. Při něm si hlíďte zejména osovou pozici hlavy – neplavte ve stylu „paní radová“. Ideálním stylem je znak nebo kraul, při nichž je tělo v rovině a páteř tak netrpí. Upřednostňujte tzv. kraulové nohy (kmitání), a to hlavně při artróze kyčelních kloubů nebo s endoprotézou kyčelního kloubu. Ve vodě můžete dělat i posilovací cviky proti odporu vody (aqua aerobic). Nevhodnou pohybovou aktivitou je např. klečení, dřepy, sed na nízkých křeslech, sezení ve dřepu, prudké nárazy, dopady, výskoky, prudké změny pohybu, dlouhé stání, jogging, běh, tenis, aerobik, squash, fotbal, volejbal.

- **Věnujte pozornost výběru vhodné obuvi** – pohybová aktivita v nevhodné obuvi může problémy s klouby ještě zvýraznit. Volte neklouzavou obuv s pevnou patou, vevnitř tvarovanou s podporou klenby nohy. Poradte se s odborníky v prodejnách zdravotní obuvi.

MUDr. Martin Matoulek, Ph.D.

3. interní klinika 1. LF UK a VFN v Praze

Letní měsíce lákají k držení „zaručených“ diet nejvíce z celého roku. Vždyť kdo z nás by nechtěl vypadat v plavkách co nejlépe. Proto se v tomto čase daleko častěji setkáváme se „zaručenými“ dietami v nejrůznějších periodikách, které oznamují například redukci 8–10 kg za 14 dní. Tento typ diet je ovšem vždy spojen s velkým rizikem jo-jo efektu s výsledným efektem několika kil navíc. V našem seriálu o „zaručených“ dietách se tentokrát můžete dozvědět více o tzv. mléčné dietě.



Mléčná dieta

Mléčná dieta by se měla držet 14 dní, po nichž bychom měli dosáhnout redukci 10 kg. Založena je, stejně jako všechny ostatní „zázračné“ diety, na výrazném omezení přísunu kalorií. První den, kdy se energetický příjem pohybuje kolem 2000 kJ, je povoleno jen mléko (a samozřejmě jen odtučněné). Tato hodnota přijaté energie je hluboko pod doporučeným dietním minimem, jenž činí 4200 kJ na den. Další dny jsou povoleny další mléčné výrobky, jako např. termix, dále pak maso a zelenina. A osmý den je povoleno jen ovoce a zelenina.

V mléčné dietě není ani zdaleka dodržen dietology doporučovaný zdravý poměr živin

Mléčná dieta je silně redukční, což na jednu stranu znamená, že jejím držením velmi pravděpodobně zhubnete, na každém kroku vás ale bude provázet hlad, a na druhou stranu se vám pracně zredukovaná kila po jejím skončení velmi rychle vrátí zpět v podobě jo-jo efektu. Mezi „pozitiva“ mléčné diety lze zařadit naordinovaný pravidelný příjem potravy (jí se 5× denně), dále to, že nebudete trpět nedostatkem vápníku, neboť

v mléce a mléčných výrobcích je ho dostatek, a také množství bílkovin je zde v relativně dostatečném množství (v mléku, v masu a ve vejcích).

Negativa, která spočívají v silném zredukování příjmu tuků (mléčné výrobky jsou nízkotučné) a sacharidů, však značně převažují. Dietology doporučovaný denní přísun živin v poměru 50–60% sacharidů, 10–15% bílkovin a do 30% tuků zde rozhodně hledat nemůžeme. Z tohoto důvodu by tuto dietu rozhodně neměli držet diabetici, neboť by si mohli přivodit hypoglykémii.

Dále se budete při této dietě velmi pravděpodobně cítit často unavení, a to z nedostatku sacharidů, které jsou zdrojem tzv. rychlé energie. Co se týká množství ovoce a zeleniny, které je zde na den povoleno, tak 15–20 dkg je opravdu velmi málo. To může vést k nedostatku některých vitaminů, zejména pak C. A konečně konzumace libového salámu, která je zde povolena, je při dietě velmi nevhodná. Salámy totiž obsahují velké množství soli a relativně velké množství tuku.

MUDr. Jitka Housová, Ph.D.

3. interní klinika 1. LF UK a VFN v Praze

UKÁZKA MLÉČNÉ DIETY

1. den

7, 10, 13, 16 a 19 hod. – ¼ l mléka

2. den

7 hod. – 1 termix

10 hod. – 15 dkg tvarohu

13 hod. – 15 dkg vařeného hovězího masa

16 hod. – 15 dkg zeleniny

19 hod. – 2 vejce + 2 dcl čaje

3. den

7 hod. – 10 dkg ovoce

10 hod. – 10 dkg zeleniny

13 hod. – 10 dkg libového salámu

16 hod. – ¼ l mléka

19 hod. – 15 dkg vařeného libového masa (kuřecí)

4. den

7 hod. – 1 termix

10 hod. – ¼ l mléka

13 hod. – 10 dkg zeleniny

16 hod. – 10 dkg zeleniny

19 hod. – 10 dkg libového salámu + ¼ l čaje

5. den

7 hod. – 2 vejce + 10 dkg zeleniny

10 hod. – 10 dkg zeleniny

13 hod. – 15 dkg tvarohu

16 hod. – 10 dkg ovoce

19 hod. – 10 dkg zeleniny

+ ¼ l kys. mléka

6. den

7 hod. – 10 dkg šunky

10 hod. – 10 dkg ovoce

13 hod. – 10 dkg tvarohu

16 hod. – 10 dkg libového masa

19 hod. – ¼ l kys. mléka

7. den

7 hod. – 2 vejce

10 hod. – 10 dkg ovoce

13 hod. – 25 dkg tvarohu

16 hod. – 10 dkg libového masa

19 hod. – ¼ l mléka

8. den

7 hod. – 20 dkg ovoce

10 hod. – 20 dkg zeleniny

13 hod. – 20 dkg ovoce

16 hod. – 20 dkg zeleniny

19 hod. – 20 dkg ovoce

KONEČNÝ VERDIKT

Tato dieta není pro dlouhodobou redukci hmotnosti vhodná, neboť zde existuje velké riziko jo-jo efektu. Je zcela nevhodná pro diabetiky. Pokud už se do ní ale pustíte, rozhodně nepřekračujte maximální 14denní lhůtu jejího držení, jelikož byste si mohli přivodit závažné zdravotní komplikace.



Jak si užívat grilování a hubnout?

V posledních letech se grilování během dlouhých letních večerů stalo doslova fenoménem.

S nadsázkou by se dalo říci, že grilování dnes patří k létu, jako ke klokanovi kapsa. Pokud jste odhodláni využít letních měsíců k redukci hmotnosti, vězte, že tolik oblíbených „grilovaček“ se nebudete muset úplně zcela zříci. Je však nutné respektovat několik následujících velmi jednoduchých zásad.

Potravinu určenou ke grilování (nejčastěji maso či zeleninu) můžeme grilovat buď v přímém kontaktu s ohněm, a to většinou na grilovací mřížce, nebo nepřímou na litinové či jiné desce, přičemž ze zdravotního

hlediska je vhodnější druhá varianta. Samozřejmě lze na grilovací mřížku položit litinovou desku a tak grilování učinit zdravějším.

Chceme-li hubnout, jsou „ideálními“ potravinami na grilování např. krůtí či kuřecí prsa, pangasius či jiné ryby a veškeré druhy zeleniny. Vyhnout bychom se naopak měli uzeninám a tučným masům, např. vepřové krkovičce. Vhodné na grilování rovněž není koupené naložené maso, jelikož výrobce sice uvádí složení marinád, ale ne vždy je již uveden poměr jednotlivých složek. Velmi často se zde setkáváme s umělými dochucovadly (např. s glutamanem sodným) a s vysokým procentem soli.

Nepodceňujme přípravu marinády

Výhodnější proto je, když si potraviny ur-

čené ke grilování naložíme sami. Maso bychom měli solit pouze minimálně (nebo lépe vůbec). Co se týká koření (pepř, paprika aj.), lze jej použít podle naší fantazie, neboť je jen minimálně kalorické. Jako vítané zpestření je možné do marinád přidat „zelené bylinky“, tj. bazalku, tymián a rozmarýn. Oblíbenou přísadou je také prolisovaný česnek.

Při přípravě marinády se většinou neobejdeme bez oleje. Jistě platí, že čím přírodnější olej to bude, tím lépe, ale zrovna panenský olivový olej je pro tuto příležitost přece jenom drahým luxusem. Výhodnější je jej použít např. do zálivky k nezeleninovému salátu, který budeme servírovat spolu s grilovaným masem jako přílohu. Do zálivky tedy použijeme např. kvalitní řepkový či slunečnicový olej (max. 1 polévkovou lžičku). Maso by mělo být naloženo alespoň 2–3 hodiny, někdy se nakládá den předem.

Naše tipy na „grilovačku“

Grilované kuře s citronem

Kuřecí prsa, pažitka, mletý pepř, nastrohaná citronová kůra, citronová šťáva a bílé víno

Postup: Všechny přísady smícháme. Ve vzniklé marinádě obalíme kuře a přikryté necháme marinovat několik hodin nebo ještě lépe přes noc v ledničce. Kuře z marinády vyjmeme a grilujeme z obou stran zvolna asi půlhodiny. Maso během grilování průběžně otíráme marinádou.

Grilované kuře na kari

Kuřecí stehýnka, 1 lžice másla, nejmenší nakrájenou 1/2 červené cibule, 2 lžice olivového oleje, 4 rozdrcené stroužky česneku, 1 lžice kari, sůl a pepř

Postup: Smícháme kari, cibuli a česnek na kašičku. Lžičku směsi vtlačíme kuřeti pod kůži. Zvenku potřeme olejem, osolíme a opepříme. Položíme na středně rozehřátý gril tak, aby bylo kuře stranou s máslem směrem nahoru. Za občasného obracení grilujeme přibližně 10 minut. Z masa nesmí vytékat růžová šťáva, k tomu dochází při vnitřní teplotě masa 85 °C.

Grilované rybí filé

4 porce rybiho filé, 2 lžice balsamického octa, 2 lžice citronové šťavy, 1 lžice olivového oleje, 4 stroužky česneku, 1 lžička strouhaného zázvoru a 1/8 lžičky bílého pepře

Postup: Stroužky česneku rozmačkáme a vše smícháme v misce, ve které poté filé dvě hodiny marinujeme. Na roštu grilujeme 4 minuty z každé strany.

Losos na bylinkách

1 losos (o váze cca 1,3 kg, vykuchaný), velký svazek aromatických bylinek, pár snítek estragonu, 2 stroužky česneku, 4 lžice olivového oleje, 25 g másla, 1 chilli paprička, mletý pepř a sůl

Postup: Smícháme olivový olej s jemně nasekanou chilli papričkou. Lososa omyjeme, očistíme a osušíme. Břišní dutinu osolíme, opepříme a pokapeme citronovou šťávou. Břicho lososa naplníme polovinou bylinek, kousky másla a usekaným česnekem. Pečící papír potřeme olejem, položíme na něj rybu, z obou stran osolíme a opepříme. Přelijeme olejem a přidáme zbylé bylinky. Lososa zabalíme do pečícího papíru, zatočíme okraje a dáme na gril. Opékáme z obou stran po dobu asi 25 až 30 minut.

Na závěr je nutné podotknout jednu „drobnost“, na kterou rádi při hubnutí zapomenáme, totiž že vždy záleží na množství snědené potravy.

Krásné léto přeje

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

MĚJTE NA PAMĚTI

K obracení masa pokud možno nepoužívejte hliníkové či nekvalitní plastové obrabečky (nejlépe z nějaké tržnice). Ty se mohou při vyšších teplotách začít roztékat a my se pak s přáteli můžeme pouze dohadovat, kde „soudruzi z NDR udělali chybu“. Obrabečky z hliníku se sice neroztečou, ale v případě marinád s kyselým pH může maso vykazovat lehkou pachut' po hliníku.

Převzato z www.nagrilu.cz.



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. S tímto nástrojem zaznamenáváme výborné výsledky, jelikož umíme rychle a efektivně pomoci nalézt řešení pro vás na míru. Neváhejte a zapojte se i vy.

Jaké rozdíly ve výživových a pohybových doporučeních by se měly zvolit u snižování nadváhy 17leté a 35leté ženy?

Doporučení vždy vycházejí z energetického příjmu daného jedince. Nutné je jíst pravidelně, tj. 3–6× denně, a ke každému jídlu přidávat zeleninu či ovoce. Energetický příjem je vhodné zpočátku snížit o 1500 kJ vzhledem k dosavadnímu. Výjimkou je pouze situace, kdy již před redukcí máte malý energetický příjem, tj. do 5000 kJ, v tomto případě není vhodné příjem snižovat, ale naopak zvýšit. V otázce Vámi uváděných věkových skupin není až tak podstatný energetický rozdíl.

Po třech letech jsem musela nechat odstranit provedenou bandáž žaludku. Začala jsem přibírat, i když držím dietu. Lékař mi řekl, že je to normální. Je možné zákrok zopakovat? S velkou pravděpodobností lze provést jiný bariatrický výkon, např. sleeve gastrektomie. Obrat se např. na MUDr. Hviždě či Michalského z VFN v Praze, ambulanci mají každé pondělí mezi 9–11 hod. nebo každé úterý u prof. Kasalického v ÚVN Praha. Není třeba se objednávat.

Od září loňského roku cvičím pravidelně 3× týdně. Jím jen rýži, maso a zeleninu. Občas si neodpustím čokoládu nebo nějakou jinou sladkost, ale není to každý den. A nedaří se mi zhubnout. Kde dělám chybu? Možná je to tím stresem, o kterém jsem četla na vašich stránkách? Co mám tedy dělat, abych to odbourala? Brát antidepressiva?

Chyb můžete dělat několik. Váš jídelníček může být např. příliš redukční. To vede k tomu, že máte hlad, v důsledku toho sníte něco sladkého a následně přiberete. Bylo by vhodné, abyste si zapisovala jídelníček, tj. vše co sníte a vypijete za týden, a ten pak zkontrolovala s nutričním terapeutem či obezitologem. Konzultace jsou např. ve VŠTJ MEDICINA PRAHA v Salmovské ulici. Nutné je předem zavolat, zda v daný den konzultace probíhají, či ne.

Je možné užívat přípravek Alli při antikoncepci? Dala byste mi kontakt na lékaře či poradnu? Lékaře jsem vyhledala sama, dle pokynů jsem snížila energetický příjem, začala cvičit 5× týdně. Výsledkem byl však malý úbytek a velká únava. Vyšetřením bylo zjištěno pouze pomalé spalování, a tak jsem dostala prášky. Žádný efekt se ale nedostavil, paní doktorka krčila rameny a říkala, že nejlepší by byla bandáž žaludku. Ta však nepřichází v úvahu, jsem po operaci refluxu. Doporučila mi tedy vyhledat jiného lékaře a nechat tělo odpočinout. Zatím konečným výsledkem je 10 kg navíc.

Bandáž žaludku není jediným bariatrickým výkonem. V úvahu by připadala např. i sleeve gastrektomie, u níž předchozí operace refluxu nevádí. Zkuste svůj stav konzultovat přímo s chirurgy: MUDr. Michalský a MUDr. Hviždě, VFN, 1. chirurgická klinika, každé pondělí mezi 9–11 hod., prof. Kasalický, ÚVN Praha, každé úterý dopoledne. Objednávat se nemusíte, ale někdy je u chirurgů



ků více pacientů, takže čtení s sebou :-).

V průběhu 3 let, kdy užívám antidepressiva, jsem přibrala 8 kg. Mám velkou chuť k jídlu, hlavně na sladké. Pohybovou aktivitu mám jen v práci (zdravotní sestra). Jsem často unavená. Zatím nemám velkou nadváhu, ale chci předejít dalšímu nárůstu kilogramů, už také proto, že mám k tloušťce genetické předpoklady. Můžu někde u Vás sehnat jídelníček na míru, který bych dodržovala a neujížděla? A jaké pohybové aktivity bych se měla věnovat?

Bohužel nepíšete, jaká antidepressiva užíváte. Možná by stálo zato je změnit (např. Zolofť chuť k jídlu snižuje). To je ale nutné konzultovat s Vaším ošetřujícím psychiatrem. Co se týká pohybu, zkuste zajít např. do VŠTJ MEDICINA PRAHA (pokud jste z Prahy) nebo do přidružených poboček (viz www.medispo.net). Tam Vám jistě ideální pohybovou aktivitu po-

radí. V Praze také můžete rovnou zkontrolovat Váš jídelníček s obezitologem a nutričním terapeutem. A je to zdarma.

Trpím téměř stálou chutí na sladké. Myslím, že už je to úplná závislost. Bezmyšlenkovitě dokážu kdykoliv sníst velké množství čokolády. Zkoušela jsem různé přípravky na snížení chutě na sladké, ale vůbec mi to nepomohlo. Můžete mi prosím poradit, jak se tohoto problému zbavit?

Napište si jídelníček – vše co sníte za celý týden. Někdy je chuť na sladké vyvolána hladem a hypoglykemií nebo také stresem. S tímto jídelníčkem bych Vám doporučila zajít např. do VŠTJ MEDICINA PRAHA a zdarma jej zkontrolovat s obezitologem či nutričním terapeutem. a proč váha nejde dolů.

*Na vaše dotazy odpovídá
MUDr. Jitka Housová, Ph.D.*

Více na www.medispo.net.

Tlustý člověk – člověk spokojený?

Lidé s nadváhou a obézní klamou tělem. Proč by jinak tak často dostávali nálepku pohodových, spokojených dobráků či lidí, kteří prostě umí žít a zhubnout snad ani nechtějí. Tak tomu ale skutečně není. Tito lidé bývají velmi často nespokojeni a touží po změně. Rozpor mezi jejich vnitřním cítěním a vnějším projevem pak vede k větší životní nespokojenosti i k vyššímu výskytu depresí apod. I to dokazuje výzkum provedený na konci roku 2008 v rámci projektu Žij zdravě, s jehož výstupů vás na této stránce chceme seznámit.

1. Životní spokojenost závisí více na stupni nadváhy či obezity než na věku

Ačkoliv by se mohlo zdát, že nejvíce naši životní spokojenost ovlivňuje věk, a s ním související možnosti aktivního vyžití, ukazuje se, že daleko více nás omezuje nadměrná hmotnost. Ve výzkumu se za spokojené označilo 46 % obézních a 53 % lidí nad 50 let, což naznačuje, že s přibývajícím věkem se umíme vyrovnat lépe než s vyšší hmotností. Podobný jev se projevil i v hodnocení spokojenosti se zdravím – nespo-

kojených bylo 24 % lidí nad 50 let a 31 % obézních bez rozdílu věku.

2. Depresemi trpí obézní i podvyživení

Co se týká výskytu depresí, poměrně očekávaně se projevil mírný vzestup v závislosti na věku. Daleko významnější byl ale u obézních lidí (téměř 35 %) a u lidí s BMI nižším než 18,5 (téměř 36 %). Všichni respondenti (hubení, normální, s nadváhou a obézní) překvapivě považují životní prostředí za zdravé. V tomto postoji se ale odráží jedna negativní skutečnost, a to neochota cokoli měnit, což zejména u lidí s nadváhou a obézních není dobré.

3. Fyzická kondice a vzhled

Co se týká špatné fyzické kondice, resp. potíží při pohybu, ty uvedlo 69 % obézních. U lidí s nadváhou to bylo 48 % a s normální hmotností pouze 36 %. Otázky po spokojenosti se svým vzhledem či odborně řečeno s jeho akceptabilitou ukázaly, že pouze cca 16 %



VŠEOBECNÁ
ZDRAVOTNÍ POJIŠTŮVNA
ČESKÉ REPUBLIKY

Obézní lidé by se měli ke svému životu postavit aktivně

Před celou společností stojí v tomto směru dvě hlavní výzvy. Jedna směřuje k samotným obézním lidem a jejím obsahem je, že by co nejvíce měli převzít odpovědnost za sebe sama, usilovat o aktivní přístup a o realizaci změny svého života. A druhou výzvou je, aby tzv. normální lidé změnili svůj přístup k obézním. Zejména pak aby si nemysleli, že obézní jsou se svým stavem spokojeni, a pokud to bude jen trochu možné, aby byli nápomocni v jejich boji s kilogramy.

obézních se ztotožňuje s tím, jak vypadá a ostatní (tj. 84 %) chtějí změnu, která nejčastěji souvisí se snížením hmotnosti. U lidí s nadváhou chce změnit svůj vzhled 71 % osob a s normální hmotností 62 %. U těchto skupin bývá změna vzhledu motivována většinou jiným faktorem než snížením hmotnosti.

4. Obézní lidé pociťují nedostatek životní energie

Přestože obézní lidé mají v tukových zásobách uloženo mnoho energie, té, které je rychle zapotřebí pro každodenní běžné pohybové aktivity, pociťují nedostatek. To uvedla více než polovina z nich (52 %). U osob s nadváhou je to pouze 36 % a s normální hmotností pak 27 %. I to je jeden z důvodů, proč jsou obézní lidé v každodenním životě méně pohybově aktivní. Negativní vliv vysokého BMI (nad 30) je možné pozorovat i u hodnocení spokojenosti s dalšími faktory týkajícími se běžného života, jako např. s pracovním výkonem, schopností vykonávat každodenní běžné činnosti, s osobními vztahy, se sexuálním životem, s dostupností zdravotní péče, s dopravou, sama se sebou, s podporou od přátel i se spánkem. Platí zde nepřímá úměra: čím vyšší BMI, tím méně respondentů je spokojeno s daným faktorem. Vliv BMI se nijak výrazně neprojevil v hodnocení životních podmínek v místě bydliště.

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





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.

1. Hledejte město

Použitím všech písmen vytvořte název českého města.

UROZENÁ BEDNA JITKY

2. Turisté

K cestě je připraveno sto osob. Deset z nich neumí ani francouzsky, ani německy. Sedmdesát pět osob umí německy, osmdesát tři osob umí francouzsky. Kolik turistů ovládá dva jazyky?

3. Tři písmena

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

? - ? - ? E T
 ? - ? - ? Í K
 ? - ? - ? A D A
 ? - ? - ? K O N

4. Pomocníci zahradníka

Zahradník má dva pomocníky. Jeden má odnést balík o váze 10kg na poštu vzdálenou 3km, druhý má přinést do stodoly koše s jablky, každý o váze též 10kg, které stojí pod jabloněmi. Jabloní je 25 a rostou v přímce po 10 metrech od stodoly. Která práce je snazší a proč?

5. Hřebenovka

Vyluštěte následující hřebenovku, jejíž tajemkou je splněný sen dětí.

Zadání:

1. opak podlahy

2. mužské jméno (9. 8.)

3. opak tupé

4. hněv

5. semeno dubu

6. drobná medvídkovitá šelma

7. chobotnatci

8. středoafriická republika

9. typ lyží.

1	2	3	4	5	6	7	8	9

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

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

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.

Obesity NEWS 6/2010 – noviny pro prevenci a léčbu obezity

Periodicita: měsíčník. Toto číslo vyšlo v červnu.

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

www.obezita.cz



VŠEOBECNÁ
ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
ČESKÉ REPUBLIKY



www.zepter.cz

