

Obesity NEWS

Z D A R M A

Aby nám vydrželo novoroční předsevzetí zhubnout

Patří ke každoročnímu rituálu, že ti, kteří mají nějaké kilo navíc, se na prahu nového roku rozhodnou zhubnout. Nejčastější motivací bývá tzv. hubnutí do plavek. Na počátku má každý pocit, že jeho přání je nezlomné a že ho na „hubnoucí cestě“ nemůže nic zastavit. Bohužel, málo komu jeho předsevzetí až do těch plavek vydrží. Pojďme si tedy říci, co je potřeba mít na paměti, aby redukční snahy byly opravdu úspěšné.

Nejčastějším nedostatkem je to, že si klademe krátkodobé či jednorázové hubnoucí cíle, ať už zmiňované hubnutí do plavek nebo před vánočními svátky, abychom si v jejich průběhu mohli více „dopřát“. Pro dlouhodobý úspěch redukčního režimu je třeba si stanovit i dlouhodobý cíl. Není důležité, kolik kilogramů zhubnete v prvním týdnu nebo měsíci, ale to, jakou váhu budete mít např. o příštích Vánocích. K tomuto cíli je potřeba v průběhu roku stále

Pamatujte, že v otázkách nadváhy vám první pomocnou ruku může podat váš praktický lékař.

směřovat a na úspěšném dosažení nižší hmotnosti pak stavět dále. To už je celkem pevný základ.

Je zřejmé, že – pokud chcete opravdu zhubnout – musíte provést změny vašeho dosavadního životního stylu. Důležité jsou přitom dvě věci: změny pro vás nesmí být příliš velkou zátěží a musíte do svého běžného časového fondu zakomponovat pohybovou

aktivitu. Bez pohybu totiž nelze na splnění dlouhodobého redukčního plánu ani pomyslet. Začít s pohybem je přitom náročné zejména v zimních měsících, kdy nás nepříznivé počasí nutí uchýlit se ke cvičení „pod střechem“.

Co je to redukční dieta a jak postupovat

Postup, jak si správně nastavit redukční dietu je univerzální, její obsah je ale ryze individuální. Jinak bude vypadat u toho, kdo již zredukoval, a u toho, kdo naopak nějaký ten kilogram přibral. Vždy je potřeba vycházet ze svého aktuálního jídelníčku. To konkrétně znamená podrobně si jej rozepsat a na základě toho najít rezervy, přičemž je vždy důležité zavést pravidelný stravovací režim, což ale vůbec nemusí znamenat 5–6 jídel denně. Pomoc v těchto otázkách můžete vyhledat např. v chatových poradnách s nutričními terapeuty na www.vstj.cz nebo na stránkách www.zizdrave.cz.

A zase ten pohyb

Stále platí okřídlené tvrzení: bez pohybu to nejde. Není až

tak důležité, jakou pohybovou aktivitu si vyberete, ale to, abyste ji provozovali pravidelně. Rozhodně nestačí 10 nebo 15 minut denně, jak vám slibují některé reklamy v médiích při propagaci tzv. zázračných strojů. Pokud máte zdravotní problémy, jako např. vysoký krevní tlak, cukrovku nebo nemocnění srdce, vždy byste se v otázkách pohybu měli poradit s lékařem.

Léky, potravinové doplňky a co dál?

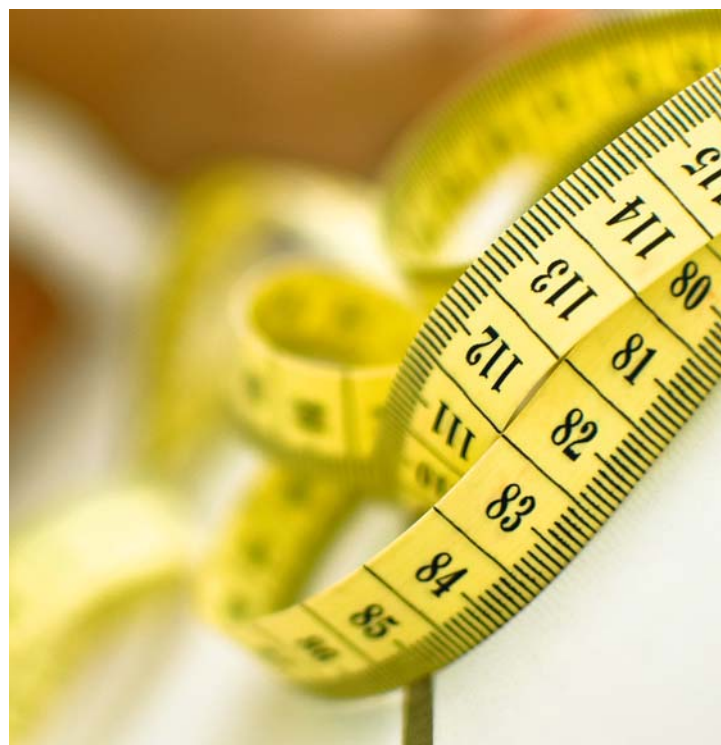
Žádné potravinové doplňky a jim podobné prostředky nemají prokázaný přímý

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

Pohyb při velmi nízkých teplotách může být velmi náročný nejen pro dýchací, ale i pro celý kardiovaskulární systém. Při teplotách pod -10 °C u netrénovaných jedinců dokonce i zdraví škodlivý.

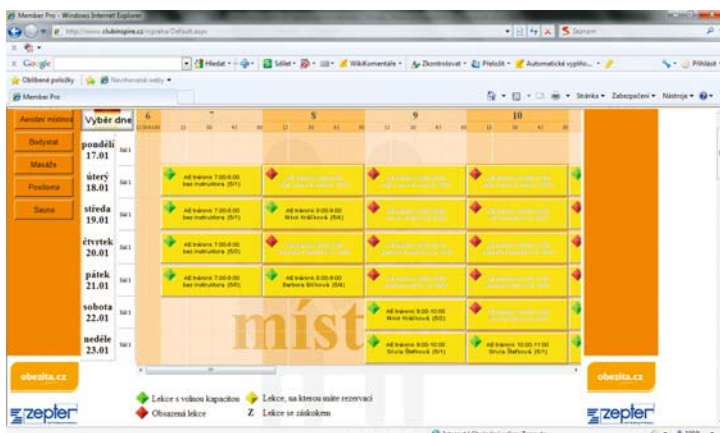
účinek na snižování hmotnosti. Jediným volně prodejným lékem je Alli, s účinnou látkou orlistat. Ve dvojnásobné dávce vám ji může předepsat lékař.

Přeji Vám mnoho úspěchů ve vašem redukčním úsilí. ■



Rekondiční centrum Salmovská na internetu

Od ledna se můžete do Rekondičního centra Salmovská objednávat pomocí on-line rezervačního systému, a to až na tři týdny dopředu. Telefonické objednávání samozřejmě funguje i nadále. Pokud se tento systém osvědčí, budeme ho postupně zavádět i do dalších center po celé České republice. ■



Tříměsíční kurzy změny životního stylu

Se začátkem nového roku se v rekondičním centru Salmovská „rozběhl“ první tříměsíční kurz, který je zaměřen na úspěšnou změnu životního stylu, resp. na postupné zlepšování kondice a redukce hmotnosti, a to kombinací pohybové aktivity a úpravy stravování.

Do prvního kurzu, pod vedením MUDr. Radky Jedličkové a Jitky Laštovičkové, se přihlásilo sedm odvážných žen, které se rozhodly změnit svůj životní styl a zbavit se přebytkých kil a centimetrů v pase.

Obsahem je pět společných sezení s teoretickým výkladem a konzultacemi a dvě řízené hodiny pohybové aktivity týdně, tedy celkem 24 hodin cvičení.

První hodina pohybové aktivity probíhá každé pondělí v rekondičním centru Salmovská, pod vedením instruktorky Barbory Bilíkové, druhou hodi-

nu si účastnice domluví podle svých možností individuálně.

Na první hodině se dámy seznámily s instruktorkou Bárou i s jednotlivými stroji určenými pro posilování nebo aerobní aktivitu a obdržely domácí úkol pro příští teoretickou hodinu, tj. zapsat si svůj týdenní jídelníček, který bude sloužit jako hlavní podklad úspěšných změn stravovacích návyků.

V rámci VŠTJ MEDICINA PRAHA budou probíhat i další kurzy. Jejich časový plán naleznete na www.medispo.net v sekci „Výzkum“, kde se rovněž můžete i přihlásit. ■

Vánoční soutěž s VŠTJ MEDICINA PRAHA

Rok se s rokem sešel a rekondiční centrum VŠTJ MEDICINA PRAHA pro své členy opět uspořádalo „Velkou vánoční soutěž“, jejímž hlavním sponzorem byla společnost ZEPTEK.

Soutěž probíhala od 8. 11. do 20. 12. v rekondičních centrech v Praze, Mladé Boleslavi, Plzni a Tachově. V rámci soutěže získávali členové těchto center oproti zakoupeným permanentkám kupony. Jejich slosování proběhlo 23. prosince.

Hlavní cenou byl set nádobí na vaření, dále pánev, sada pěti a dvou nožů, lasagner a ták. Mezi dalšími cenami byly sporttester, krokomeř, volejbalové míče, trička a fitbally od společnosti Korunní a také procedury z nabídky rekondičních

center VŠTJ MEDICINA PRAHA, jako např. komplexní či třicetiminutové masáže, měření na bodystatu, hodiny cvičení dle vlastního výběru, permanentky různých velikostí a trička nebo ručníky.

I touto cestou chceme poděkovat všem partnerům soutěže za poskytnutí hodnotných cen a výhercům srdečně gratulujeme.

Hodně štěstí všem v příštím ročníku soutěže přeje za celý tým VŠTJ MEDICINA PRAHA

Mgr. Lucie Životská



Důležitost „bílé“ tukové tkáně pro lidský organismus

aneb o rizicích velkého úbytku tuku pomocí liposukce

Již mnoho času uteklo od zjištění, že tuková tkáň slouží jako zásobárna energie pro lidské tělo v době hladovění. Dalšími funkcemi, které byly uznány vědeckou společností, jsou ochrana organismu před zimou a tzv. ochrana mechanická, tj. např. proti nárazům.

Ke změně pohledu na tukovou tkáň, resp. ke zintenzivnění jejího výzkumu došlo v devadesátých letech 20. století s objevem prvního jí produkovaného hormonu – leptinu. Ten ovlivňuje dlouhodobou regulaci příjmu potravy a jeho hladina v krvi signalizuje množství tuku v těle. Postupně se ukazovalo, že tuková tkáň rozhodně není tak nečinná, jak se o ní vědci domnívali. Kromě leptinu byly objeveny i další hormony, např. adiponectin, resistin či visfatin, jejichž funkce se projevují mnoha způsoby – některé zasahují do rozvoje zánětu v organismu, jiné do metabolismu sacharidů a napomáhají tak zlepšení, tedy snížení inzulínové rezistence.

Podíl tuků na vzniku cukrovky 2. typu

V lidském těle můžeme najít dva typy tukové tkáně, a to hnědou, která u novorozenců slouží

k tvorbě tepla, a bílou (viz výše). Hnědá tuková tkáň ještě během kojeneckého věku mizí a v lidském těle zůstává pouze bílá. Ta obsahuje tukové buňky, tzv. adipocyty, které fungují jako „skladiště“ tuků, k jejichž uvolňování dochází v období nedostatku (hladovění). Tuková tkáň se nachází zejména v podkoží (subkutánní) a v okolí orgánů (viscerální), jež je metabolicky více aktivní a jako taková se podílí např. na rozvoji inzulínové rezistence.

K ukládání tuků do adipocytů dochází až do jejich maximálního objemu, kdy už nejsou schopny další tuky kumulovat. K ukládání tuků (jakožto cenných látek pro organismus) dochází i nadále, ovšem nevhodným způsobem, tzv. ektopicky, a to do jaterní, svalové a případně dalších tkání. Zde tuky mohou zhoršovat tzv. inzulínovou rezistenci a tím se spolupodílejí na vzniku cukrovky 2. typu (viz lipotoxicita, Obesity NEWS 4/2009). Z toho důvodu je při léčbě cukrovky 2. typu nutná redukce váhy, tedy zmenšení objemu adipocytů, které tak obnoví svou schopnost kumulovat tuky, včetně těch již nevhodně uložených. Tak dochází k výraznému zlepšení citlivosti organismu na inzulín.

Je rozumné zbavovat se tuků pomocí liposukce?

Možná se budete ptát, jak souvisí téma liposukce s předchozím textem o fungování tukové



tkáně. Z mého pohledu velmi, jelikož dnes tolik módní odsávání tuku, může být sice účinné z estetického hlediska, ze zdravotnického však nikoliv. Odsátí velkého množství tuku – např. u obézního člověka, který nechce držet dietu ani se pohybovat a v liposukci spatřuje jedinou možnost jak se zbavit přebytečných kilogramů – znamená ztrátu „cenných“ adipocytů. A pokud se tento člověk nezačne po „odsátí“ pohybovat či nezmění svůj jídelníček, tak tuk, který se doposud ukládal v podkoží, kde sice působil neesteticky, ale rozhodně pacienta neohrožoval na životě, se začne ve větší míře ukládat

právě v jaterní či svalové tkáni, což vede ke zhoršení inzulínové rezistence. Výsledkem pak může být rozvoj cukrovky 2. typu.

Rozhodně nejsem skalním nepřitelem liposukcí, u mnohých pacientů mohou pomoci, a to zejména po psychické stránce. O liposukci by ale měli přemýšlet výhradně lidé, kteří mají normální hmotnost nebo mírnou nadváhu a např. „trpí“ tukovým polštářem v oblasti břicha nebo na krku. Obézní člověk by měl vždy zvážit všechna rizika, která souvisí nejen se samotnou operací, ale i s pooperačním obdobím, např. právě ve zvýšeném riziku vzniku cukrovky 2. typu. ■

Jak působí léky na snižování inzulínové rezistence?

Například léky ze skupiny PPAR- μ agonisté jsou schopny zlepšit inzulínovou rezistenci tím, že vyvolávají vznik nových adipocytů, do nichž se „přesune“ nevhodně uložený tuk v jaterní či svalové tkáni. Nevýhodou je, že jejich plný efekt se dostavuje až za několik měsíců (vznik nových buněk přece jen chvíli trvá).



Naše zdraví je i otázkou životního stylu

Žít zdravě nemusí hned znamenat, že se staneme asketou, který se bude při každém pohledu na sklenku vína nebo hamburgera odvracet. Na druhou stranu existuje celá řada faktorů, které by zastánce zdravého životního stylu měl ze svého života vyřadit. Jak tedy najít správný kompromis v otázkách životosprávy, tj. takový, z kterého bude mít náš organismus prospěch?

Vliv cigaret, alkoholu a kávy

Jedním z negativních faktorů, který významně ovlivňuje naše zdraví, je např. kouření. Je všeobecně známo, že kuřáci umírají dříve na nemoci srdce a cév, častěji trpí rakovinou a velké riziko představuje kouření také pro nenarozený plod. Cigaretový kouř obsahuje několik desítek látek s prokázaným škodlivým vlivem na zdraví. Kuřáci mají zvýšenou potřebu vitamínu B a C a antioxidantů látek, proto je důležité, aby jedli velké množství zeleniny a ovoce a celkově dbali na zdravé stravování. Multivitaminové přípravky nejsou vhodným řešením, protože mohou obsahovat vyšší hladinu vitamínu A, který zvyšuje riziko nádorového bujení.

Dalším důležitým faktorem, který ovlivňuje kvalitu našeho života, je alkohol. Mnohé vědecké studie prokázaly, že mírné pití alkoholu zdraví prospívá, zejména s ohledem na prevenci kardiovaskulárních onemocnění.

Alkohol je značně energetický – 1 g má energii 29 kJ, což je dvojnásobek oproti sacharidům a bílkovinám, zvyšuje chuť k jídlu a jednoznačně přispívá ke vzniku

Za mírnou konzumaci alkoholu je považován příjem do 20 g u žen a 30 g u mužů, přičemž 10 g odpovídá např. 1 dcl vína nebo 60 cl destilátu. Vyšší příjem alkoholu rozhodně zdravě neposílí!

obezity. Chcete-li být zdraví a fit, nepijte větší množství alkoholu zejména před spaním. Přemíra alkoholu narušuje spánek (sice dobře usnete, ale budete se často

budit) a bývá příčinou bolestí hlavy následkem dehydratace. Vedle regulace množství alkoholických nápojů jsou řešením vinné stříky nebo velký čaj s malým rumem.

A jak jsou na tom další z oblíbených životabudičů, káva a jiné kofeinové nápoje? Ve vztahu ke kávě se můžeme setkat s celou řadou mýtů. Například že odvodňuje (není to pravda) nebo

že zvyšuje krevní tlak (to také není pravda). Pravidelné pití kávy naopak přináší mnoho výhod. Látky obsažené v kávě působí antiaterogenně, snižují riziko cukrovky a napomáhají i mírné redukci hmotnosti. Rozhodně to ale nepřehánějte s příjmem kolových nápojů. V nich obsažená kyselina fosforečná totiž zhoršuje využitelnost vápníku, a pokud se nejedná o light varianty, přijímáte zbytečné kalorie navíc (např. energetický obsah 100 ml Coca Coly je 180 kJ).

Neuzavírejte se do kruhu přísných diet

Pokud chcete být v kondici, zapomeňte na přísné diety, hladovění a extrémnější výživové směry (veganství, makrobiotika, fruktariánství). Vyhněte se tak nežádoucímu rychlému úbytku hmotnosti (většinou na úkor svalové hmoty), snižování klidového metabolismu i únavě. Přísné diety a hladovky bývají spojeny s deficitem důležitých živin, vitamínů a minerálních látek. Například přísná nízkotučná dieta vede k nedostatku esenciálních mastných kyselin, projevem je suchá kůže či zhoršená kvalita vlasů. Přísné redukční pokusy bývají doprovázeny nedostateč-

ným příjmem bílkovin, v jehož důsledku dochází k oslabení imunity, zhoršování hojení ran a samozřejmě k úbytku tolik potřebné svalové hmoty.

Výživa je neodmyslitelnou součástí správné životosprávy

Pokud přemýšlíme o správné životosprávě, nelze opomenout výživovou složku. Zavedeme-li do svého každodenního režimu správnou výživu, významně napomůžeme snížit riziko vzniku nadváhy a obezity, onemocnění srdce a cév, cukrovky, osteoporózy či nádorových onemocnění.

PhDr. Karolína Hlavatá
výživová specialista

Extrémní výživové směry jsou kapitolou samy o sobě. Vegané (lidé, kteří odmítají veškeré potraviny živočišného původu) trpí často nízkým příjmem vápníku, zinku, vitamínu B12, jódu, esenciálních mastných kyselin. Následky takového stravovacího chování mohou být fatální, proto jsou tyto výživové směry zcela nevhodné pro těhotné a kojící, děti či seniory.

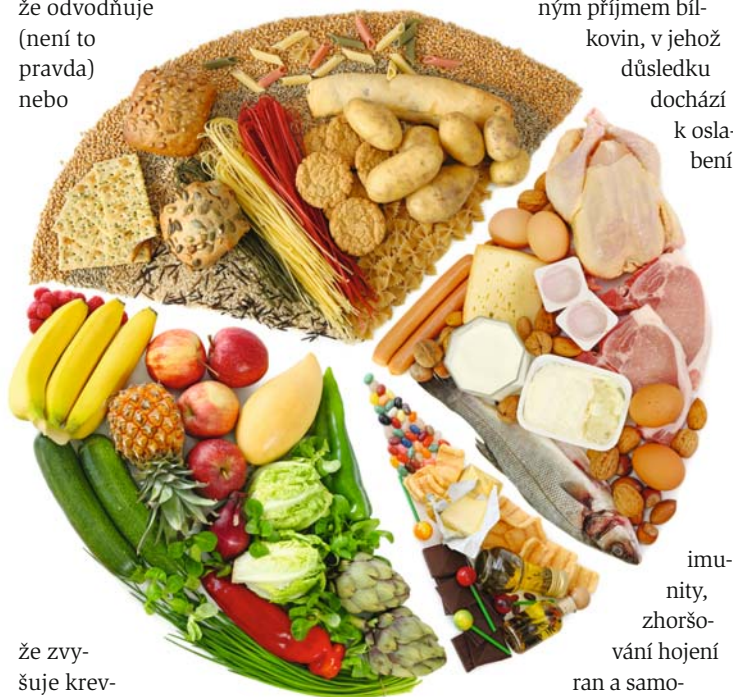
Desatero správné výživy

1. Jezte pestrou a vyváženou stravu, založenou více na potravinách rostlinného původu – pestrá strava je zárukou, že přijmete všechny potřebné živiny v dostatečném množství a že vaše výživa nebude jednostranná.

2. Svou hmotnost a obvod pasu udržujte v doporučeném rozmezí (v dospělosti BMI 18,5–25 kg/m², obvod pasu u mužů ne více než 94 cm, u žen ne více než 80 cm) **a pravidelně se věnujte pohybové aktivitě** (ochranný účinek na zdraví má např. nepřetržitých 30 min., lépe však 1 hodina rychlé chůze denně).

3. Jezte různé druhy ovoce a zeleniny (alespoň 400 g denně, přednostně čerstvé a místního původu) – ovoce a zelenina jsou cenným zdrojem vitamínů, minerálních a antioxidantů látek či vlákniny. Výše uvedený doporučený příjem je minimální, vyšší konzumaci se rozhodně nemusíte bránit.

4. Kontrolujte příjem tuků, snižte spotřebu potravin s vysokým energetickým obsahem (např. uzenin, tučných sýrů, čokolád, chipsů), **dávejte přednost rostlinným olejům před živočišnými tuky a denně konzumujte mléko a mléčné výrobky se sníženým obsahem tuku** – vysoký příjem tuků (především nasycených) a nadměrný energetický příjem je spojován s rizikem nádorů prsu, tlustého střeva, vaječníků a dělohy.





Nasyčené tuky a cholesterol v dietě vedou k dyslipidemiím a významně zvyšují riziko nemocí srdce a cév. Mléčné výrobky jsou důležitým zdrojem bílkovin, vápníku a vitamínu D (prevence rozvoje osteoporózy). Značný zdravotní význam je připisován především zakysaným mléčným výrobkům.

5. Několikrát denně jezte chléb, pečivo, těstoviny, rýži nebo další výrobky z obilovin a brambory – důležité je upřednostňovat zejména celozrnné druhy, které jsou bohaté na vlákninu a v porovnání s potravinami z bílé mouky mají i vyšší obsah vitamínů a minerálních látek.

Obecná výživová doporučení pro obyvatele České republiky byla vydána v roce 2005 ministerstvem zdravotnictví, a to na základě dokumentu Globální strategie pro výživu, fyzickou aktivitu a zdraví, vyhlášeného v roce 2004 Mezinárodní zdravotnickou organizací (WHO).

Dostatečný příjem vlákniny slouží jako prevence před nádory tlustého střeva a rekta, snižuje hladinu krevních tuků, cholesterolu a hladiny glykemie. Vlákna se uplatňuje i v prevenci a léčbě kardiovaskulárních onemocnění, cukrovky a svým

vlivem na pocit sytosti (má vysoký glykemický index) pomáhá v prevenci i léčbě nadváhy a obezity.

6. Tučné maso a masné výrobky nahrazujte rybami, luštěninami a netučnou drůbeží – ryby jsou bohaté na kvalitní, lehce stravitelné bílkoviny a především mají velmi dobré složení tuku. Rybí tuk patří do „rodiny“ n-3 mastných kyselin, které snižují hladinu cholesterolu v krvi, působí protizánětlivě, zabraňují nadměrnému srážení krve a významně se tak uplatňují v prevenci i léčbě kardiovaskulárních onemocnění.

7. Pokud pijete alkoholické nápoje, vyvarujte se jejich každodenní konzumaci a nepřekračujte denní dávku v hodnotě 20 g – nadměrná konzumace alkoholu je jednou z příčin vzniku jaterní cirhózy, urychluje proces aterosklerózy s jejími komplikacemi, poškozuje ledviny a slinivku břišní.

8. Snažte se, aby váš denní příjem kuchyňské soli nebyl vyšší než 5 g (1 čajová lžička), a to včetně soli skryté v potravinách, a používejte sůl obohacenou jódem (jódový deficit vede k poruchám štítné žlázy) – vysoký příjem soli je významným faktorem pro vznik vysokého krevního tlaku, dále podporuje chuť k jídlu a zadržuje vodu v organismu.

9. Konzumujte potraviny s nízkým obsahem cukru, omezujte sladkosti a sladké nápoje nahraďte dostatečným množstvím nesladkých, např. vodou – dlouhodobě vysoký příjem sacharidů (zejména jednoduchých) je jednou z příčin obezity a cukrovky 2. typu. Podle posledních studií se ukazuje, že nadměrná spotřeba sladkých nápojů spolu s konzumací jídel typu fast food je jednou z hlavních příčin dětské obezity.

10. Podporujte plné kojení do ukončení 6. měsíce věku dítěte, poté kojení s příkrmem do 2 let věku dítěte i déle – kojení představuje jednoznačnou výhodu jak pro dítě, tak pro matku. Mateřské mléko po nutriční stránce zcela odpovídá potřebám dítěte, zlepšuje imunitu, je

prevencí alergií, obezity i cukrovky v pozdějším věku, posiluje citovou vazbu mezi matkou a dítětem a u matky snižuje riziko vzniku rakoviny prsu a vaječníků.

Pijte vodu, pijte vodu, pijte, pijte...

Pro úplnost je potřeba ještě zmínit důležitost pravidelného pitného režimu. I mírná dehydratace totiž snižuje výkonnost, zhoršuje pozornost a může být příčinou bolestí hlavy. Na nedostatek tekutin jsou zvláště citlivé děti a staří lidé. U starších osob bývá projevem nedostatečného pitného režimu dezorientace či zmatenost. Jako optimální se jeví příjem 1–2 l tekutin denně. Nejvhodnějšími nápoji je voda (může být ochucená citronem, limetkou nebo jinými citrusovými plody či mátou), ovocné čaje, minerální vody (jednotlivé druhy je nutné střídát). Nápoje syčené CO₂ nejsou nejlepší, protože navozují mylný pocit dostatečného příjmu tekutin a u některých osob mohou způsobovat zažívací potíže. Do pitného režimu se započítává také mléko a káva.

Správná životospráva znamená také péči o kvalitní spánek a opatření proti stresu a úzkosti. Pro dobrý spánek je dobré nebyť hladový ani přejedený, před spaním příliš nekuřte, ani nepijte alkohol. Dobře poslouží také sklenka mléka, popř. s trochou medu. Mléko obsahuje aminokyselinu tryptofan, z níž se tvoří serotonin, který má uklidňující účinky. Podobné účinky mají i sacharidy. Příkladem může být třeba plátek celozrnného chleba lehce namazaný máslem. ■



Hladovka jako forma diety?

V rámci naší rubriky o tzv. zázračných dietách jsem se rozhodla umístit článek o hladovce, jelikož se v praxi stále setkávám s pacienty, kteří se domnívají, že to je dobrý způsob jak začít s dietou nebo že její jednodenní držení v týdnu napomáhá udržet si hmotnost. Jak je tomu ve skutečnosti?

Lidský organismus získává energii ze tří základních složek – cukrů, tuků a bílkovin. Nejrychlejším z nich jsou cukry, jež lidský organismus získává potravou nebo

z tzv. zásobního cukru neboli glykogenu. Pokud tedy nebudeme nic jíst, lidský organismus bude nejdříve metabolizovat právě zásobní cukr. Ten vydrží jako zdroj energie od 20 minut (při náročné fyzické aktivitě) až po několik hodin (při minimální fyzické aktivitě). Glykogen má ještě další vlastnost, a sice že na sebe váže vodu. Při hladovce – po spotřebování glykogenu organismem – se voda dále neváže, nýbrž je vylučována ledvinami. Tím dochází k úbytku kilogramů (až 2 kg). Jakmile začneme opět přijímat potravu, glykogen se rychle vytvoří znovu a „upuštěné“ kilogramy jsou zase zpět.

Základní principy hladovky

- Nic nejíst.
- Pít pouze neslazené nápoje, tj. vodu, ovocné, zelené či černé čaje.
- Délka trvání se, podle nejrizičnějších „zaručených receptů“, pohybuje od 1 do 42 dní (viz Bruessova dieta).

Hladovka u diabetiků může mít až fatální důsledky

Dalším zdrojem energie, po kterém organismus „sáhne“ po spotřebování zásobního cukru, jsou bílkoviny. Při hladovění si je organismus bere ze svaloviny neboli aktivní hmoty, jejíž úbytek během redukce hmotnosti je vždy špatným jevem. Poslední v řadě jsou tuky. Ty jsou v důsledku hladovky zpracovávány i jinými (alternativními) metabolickými cestami, na jejichž základě se v lidském těle tvoří ve větší míře tzv. ketolátky (např. aceton). Z toho např. vyplývá, že diabetici, kteří jsou léčeni metforminem, deriváty sulfonylurey a inzulinem, by hladovku rozhodně držet neměli, neboť by si mohli způsobit těžkou hypoglykémii či závažné poškození metabolismu – ketoacidosu či laktoacidosu.

Během hladovění se organismus na nízký příjem přizpůsobí – dochází ke snížení tzv. bazálního metabolismu, tvoří

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

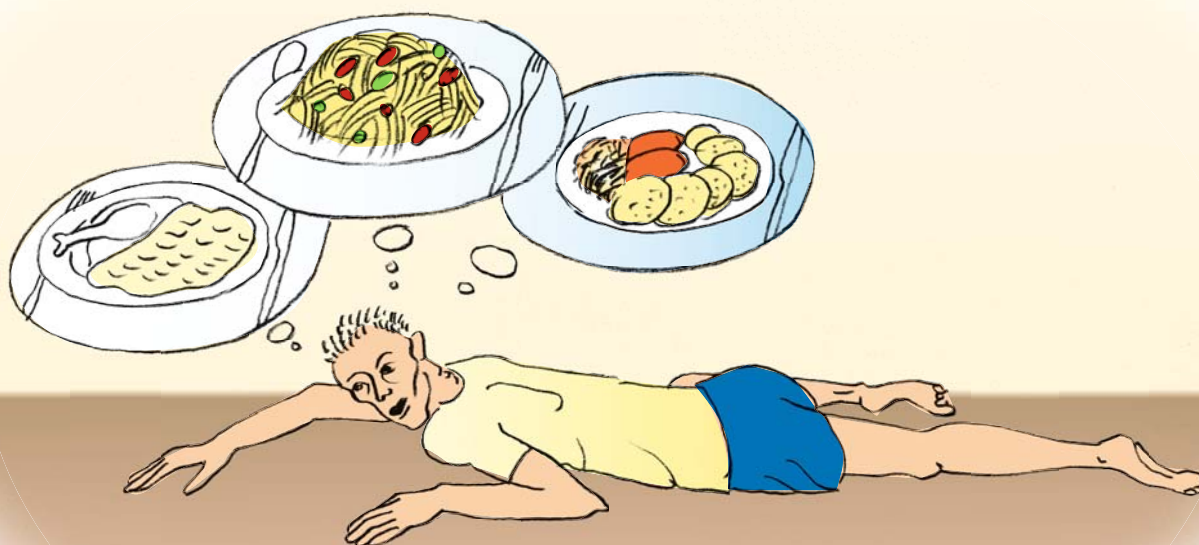
Hypoglykemie při hladovce

Pokud pacient drží hladovku, nepomůže v případě hypoglykemie podání glukagону, neboť veškerý zásobní cukr byl již zmetabolizován, nýbrž klasický cukr.

se méně účinné hormony štítné žlázy (rT3), snižuje se tělesná teplota, ale i srdeční frekvence.

Konečný verdikt

Hladovka není vůbec dobrý redukční prostředek. Po jejím ukončení a obnovení příjmu potravy začne totiž organismus ukládat velké množství energie ve formě tuků, čímž se dostavuje notoricky známý jo-jo efekt. Hladovku by neměli vůbec držet diabetici či jinak chroničtí pacienti. ■



Zimní radovánky

Které jsou vhodné pro snižování hmotnosti?

Sněhová nadílka byla, a ještě letos bude, opravdu vydatná. Pojďme se tedy podívat na to, jakými sporty „na sněhu“ můžeme vhodně doplnit náš redukční program, a kterými naopak ne?

Sjezdové lyžování a snowboarding

Sjíždění a smýkání se z kopců lze označit za „klasiku“ každoročního zimního vyžití. Jelikož ale „sjezdařina“ není právě nejvhodnější aerobní aktivitou (při ní zaměstnáme srdeční a dýchací soustavu, spotřebujeme mnoho kyslíku a nejlépe tak spalujeme potřebné kalorie), nelze ji pro snižování nadváhy příliš doporučit. Je zde i velká zátěž na klouby dolních končetin, a to hlavně na kloub kyčelní a kolenní, které už tak dostávají při nadváze „zabrat“. Pokud ale sjezdové lyžování patří k vašim favoritům, a tedy se bez něj neobejdete, pamatujte na to, abyste se před jeho započatím dostatečně rozhýbali, uvolnili klouby a ideálně před i po si protáhli nejvíce namáhané svaly, tj. především v oblasti třísel, zadní strany stehů a sval lýtkový.

Snowboarding je ještě o něco zrádnější, jelikož při něm v daleko větší míře hrozí pády. Pro jízdu „na prkně“ vám proto doporučuji jezdit s chrániči kolen a zápěstí (můžete využít např. ty pro in-line bruslení), aby vaše klouby byly v dobré pohodě. Někdy i polštářek pod hýždě není k zahazení.

Běžecké lyžování

Tříkrát vítězně hurá! Běžecké lyžování je totiž ideální aerobní aktivita, při které procvičíte celé tělo. Na klouby je kladena mnohem menší zátěž, navíc zapojíte i svalstvo paží a trupu, což zvýší váš energetický výdej (a to potřebujete!). Nemusíte hned jezdit „Jizerskou padesátku“, k tomu, aby vám bylo dobře po těle i na duši, postačí i pár kilometrů. Navíc se při „běžkaření“ můžete kochat okolní krajinou, čerpat sílu z přírody, a usednout po běžkařské túře v hospůdce, kde si můžete

s chutí dát vaše oblíbené jídlo (však jste spálili již dost kalorií). To patří k těm nejpříjemnějším chvílím.

Nordic walking

Severská chůze s oporou o v rukou držené speciální hole je z pohledu energetického výdeje skutečně výhodná – oproti normální chůzi je vyšší až o 22%. Stejně jako u běžek zde zapojíte i svalstvo paží, zad a trupu, čímž zapracujete na zlepšení a udržení vzpřímeného držení těla, které je obzvláště v dnešní době velmi důležité. A jako „bonus“ si můžete přidat fakt, že chůze ve sněhu je až 3× náročnější než normální chůze. Hole mohou být navíc na zasněžených a místy i zledovatělých cestách vítaným pomocníkem – dodají vám totiž větší pocit bezpečí a potřebnou stabilitu.

Bruslení a krasobruslení

Bruslení na ledě je zábavnou aktivitou i vhodné zpestření zimních sportů. Pokud budete bruslit alespoň 30 minut v kuse, může vám pomoci i při redukci hmotnosti. Je zde ale kladen vyšší nárok na stabilitu. Tuto aktivitu proto vždy

*Anna Crhová
instruktorka lyžování
a RC Salmovská*

Energetický výdej (v kJ) vybraných zimních sportů

Sjezdové lyžování – středně těžké

Váha člověka	kJ/hod.
80 kg	2010
90 kg	2260
100 kg	2520
110 kg	2770

Bruslení

Váha člověka	kJ/hod.
80 kg	2350
90 kg	2640
100 kg	2940
110 kg	3230

Běžkaření

Váha člověka	kJ/hod.
80 kg	2160
90 kg	2430
100 kg	2700
110 kg	2970

dobře zvažte, zejména nejste-li si na bruslích jistí a vaše kosti a klouby se hůře vyrovnávají s pády. K dispozici jsou i hodiny krasobruslení (např. ve Vlašimi), kde můžete zdokonalovat své ladné pohyby či piruety, ať už je vám 10, 20 či 50 let. Aktivní maminky si zde užijí hodinu tance na ledě i se svými ratolestmi.

Koulování, bobování a sáňkování

Radování se patří ke každému sportu, každé tělo zajásá, když vykonává to, k čemu je určeno – k pohybu. Pokud spojíte pohyb s dobrým pocitem, rádi se k němu budete vracet... a tím máte „vyhráno“. Vydatná koulovačka nebo bobování či sáňkování, ke kterému patří pěší zdolávání kopců, to jsou také dobří „spalovači“ kalorií. Navíc to může být čas strávený s rodinou či přáteli. Uvidíte, jak vám po tom bude chutnat – jídlo, pítí i život sám! Rozhodně mnohem víc než pro prosezeném dni u počítače nebo před televizí.

Krásné zimní dny na sněhu. ■



Hádanky 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. Tři písmena

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

? - ? - ? UD

? - ? - ? STOR

? - ? - ? MĚNA

? - ? - ? MOCE

? - ? - ? CES

2. Hledejte v textu město

Velmi tlustý obr nosil na naše hory hromady čerstvého sněhu.

Po probuzení v přítomnosti maxi-psa Fíka by zjihla vaše i naše kočka.

Tahle medvědí stopa, co vidíš ve sněhu, může mít pro nás nepříjemné důsledky.

Když vám nechutná chod číslo tři, budeme servírovat ten čtvrtý.

Když se na tebe podívám, připadáš mi jako líný ošklivý pes.

3. Kniha

Kniha má 498 stran, které jsou v horním rohu očíslovány. Kolik číslic bylo k očíslování použito? Určete kolikrát jsme použili nulu?

4. Včely

Včely přeměňují nektar květů na med, přičemž z něho vylučují vodu. Nektar obsahuje

přibližně 70 % vody, získaný med je 17 %. Kolik nektaru musí včely nasbírat, aby získaly 1 kg medu?

5. Tři čísla

Součet tří po sobě jdoucích čísel je 75.

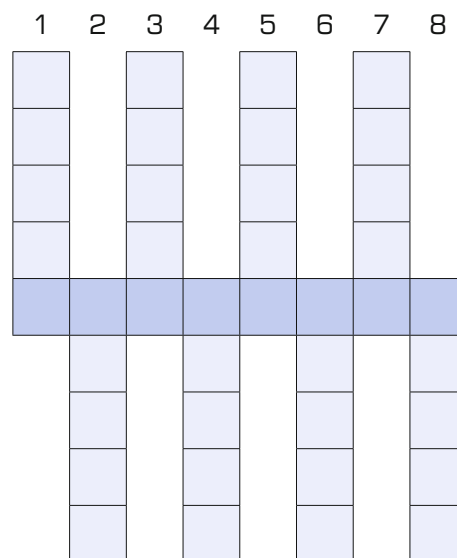
Jaká jsou to čísla?

6. Hřebenovka

Vyluštěte následující hřebenovku, jejíž tajenkou je mísoto, jemuž bychom se při hubnutí měli rozhodně vyhnout.

Zadání:

1. záchrana
2. televizní seriál
3. muž. jméno (25. 4.)
4. druh ptáka (Apus apus)
5. barva
6. čs. kosmonaut
7. druh děla
8. květina



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

			9					
	2					6	8	
							1	4
								5
		7		3				6
4		1						
5	1		2				4	7
		3		1			2	
7			5		4			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 1/2011 – noviny pro prevenci a léčbu obezity

Periodicita: měsíčník. Toto číslo vyšlo v lednu. 5. ročník.

Vyrobeno ve spolupráci se 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: PhDr. Karolína Hlavatá, MUDr. Jitka Housová, Ph.D.

Redakční a grafická úprava: Communica, 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



VŠEOBECNÁ
ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
ČESKÉ REPUBLIKY

www.obezita.cz