

Obesity NEWS

Z D A R M A

Bud'te v těhotenství fit

Mgr. Renata Větrovská
instruktorka pohybových aktivit
VŠTJ MEDICINA Praha

A je to tady. Zimní zahalovací období začíná. Pomalu ale jistě na sebe začínáme vrstvit teplé oblečení, abychom se ve studeném a sychravém počasí cítili co nejlépe. Ráno sice musíme strávit delší čas oblékáním, ale zase naše případná větší břicha můžeme lépe zamaskovat pod svetrem či kabátem. Ale pozor! Existuje důvod, kdy svoje rostoucí břicho skrývat nemusíme. Ba naopak, můžeme a chceme ho ukazovat všem na odiv. Ten důvod se jmenuje těhotenství. A právě o něm je toto číslo našich novin.



Rostoucí těhotenské břicho je bezesporu krásné a každá budoucí maminka na něj může být náležitě pyšná. Velmi důležité je ale to, aby se každá těhotná žena cítila dobře a fit, protože pak bude spokojená a bude dobře prospívat i její miminko. Proto není nutné (samozřejmě pokud je vaše těhotenství bez komplikací) zůstat jen v posteli a krmit se všelijakými dobrotami, ale naopak se zkuste oddat cvičení a dodržovat zdravou, vyváženou a pestrou stravu.

Vyberte si vhodné cvičení pro sebe i pro miminko

Jednou z možností, která vám pomůže se v tomto – sice krásném, ale také velmi náročném období – cítit se dobře, je provozovat vhodnou pohybovou aktivitu. Jen je potřeba dobře naslouchat svému tělu, cvičit s rozumem a v poklidu a v žádném případě se nepřeceňovat. Každá žena má při otěhotnění jinou počáteční kondici. Žena, která byla zvyklá pravidelně sportovat, se bude samozřejmě hýbat trochu jinak než žena, která nikdy nesportovala. Určitě ale není dobré,

V každém případě se v těhotenství vyhněte pohybovým lekcím, při nichž dochází k prudkým nárazům a dopadům, dále kontaktním sportům a nebo takovým činnostem, kdy si můžete snadno ublížit. Opatrnosti není v tomto období nikdy dost!

aby se těhotná žena snažila právě v těhotenství dohnat veškerou aktivitu, kterou léta zanedbávala. Proto se v případě jakýchkoliv pochybností o svém zdravotním stavu určitě poraďte se svým ošetřujícím lékařem. A jestliže se ani potom nebudete cítit jistě, vyhledejte cvičení určené přímo pro těhotné ženy. Těch existuje celá řada, od cvičení ve vodě až po nejrůznější typy jógy či dokonce břišní tance. Je tak jen na vás, které si vyberete a které vám (i vašemu miminku) bude vyhovovat nejvíce. V každém případě se ale vyhněte pohybovým lekcím, při nichž dochází

k prudkým nárazům a dopadům, dále kontaktním sportům a nebo takovým činnostem, kdy si můžete snadno ublížit. Opatrnosti není v tomto období nikdy dost! Pro budoucí maminky je také velmi vhodná klasická chůze. Dovolí-li počasí, není nic lepšího než procházka na čerstvém

Na shazování kil budete mít dost času po porodu

V těhotenství je určitě vhodné věnovat se pohybovým aktivitám, v žádném případě ale ne kvůli redukci hmotnosti. V tomto období cvičíte proto, abyste se cítily fyzicky i psychicky dobře, což platí samozřejmě i o potěhotenském období. Věřte, že na shazování nějakého toho kila navíc budete mít dost času, až porodíte. A jestliže se budete držet našich rad, nebude to pro vás žádný problém. A k tomu všemu cvičení nezapomínejte také na relaxaci a odpočinek. Jak už bylo řečeno na začátku, těhotná maminka, která je v pohodě, se může v klidu těšit na své taktéž pohodové miminko. ■

V těhotenství je určitě dobré věnovat se pohybovým aktivitám, v žádném případě ale ne kvůli redukci hmotnosti! Cvičíte zejména proto, abyste se cítily jak po fyzické, tak psychické stránce dobře. Na shazování kil budete mít dost času po porodu.

vzduchu, nyní ještě doplněná krásnou podívanou na barevnou podzimní přírodu. Samozřejmě bude lepší, když s sebou vezmete i partnera, kterému to určitě neuškodí, a vy se budete cítit jistěji.

U určitého procenta mužů dochází v období těhotenství jejich partnerky k objevování určitých těhotenských příznaků, jako např. k tloustnutí.

Vyrazili byste rádi na rekondiční pobyt, ale nevíte, co vás čeká a zda to zvládnete?

Bc. Jitka Horáková, DiS.
VŠTJ MEDICINA Praha

Víkendové a týdenní akce jsou zaměřeny především na pohybovou aktivitu s možností vyzkoušet si různé lekce cvičení, sporty v přírodě i ve vodě. Celý program je přizpůsoben převážně lidem s civilizačními onemocněními, jako např. vysokým krevním tlakem, cukrovkou nebo obezitou.



Riziko zdravotních komplikací je u této skupiny osob vyšší, proto na žádném z pobytů nechybí lékař, který s účastníky konzultuje zdravotní stav. Výjimkou ale nejsou „zdraví“ účastníci, kteří si chtějí zvýšit fyzickou kondici či strávit příjemnou aktivní dovolenou.

Jak vypadá jeden běžný pobytový den?

Ranní ptáče dál doskáče a tak ranní cvičení připraví naše těla na celodenní zátěž. Po zdravé snídani je připravena lekce aerobního či posilovacího cvičení (zumba, aerobik, cvičení na velkých míčích, kruhový trénink či pilates), pro milovníky vody pak aqua aerobik či plavání v bazénu. Odpoledne vyrazíme do přírody. Chůze s holemi, tzv. nordic walking, je skvělou aktivitou pro spojení fyzické aktivity s relaxací v lese a načerpání energie ze sluníčka. A díky krokoměru zjistíte, kolik úsilí vás stojí deset tisíc kroků neboli doporučená

denní dávka. Po celodenní zátěži je možné tělo i mysl uvolnit jógou či masáží. Večerní přednáška a diskuse o výživě či vhodné pohybové aktivitě je již příjemným ukončením dne. Cílem pobytu není nutně zhubnout, ale nastartovat svůj organismus pro další pravidelnou pohybovou aktivitu. Největším benefitem je přitom možnost strávit pár dní s lidmi, kteří bojují s nástrahami dnešního životního stylu stejně jako vy a získat motivaci do dalšího boje. ■

Nejblíže termín rekondičního pobytu

22.-25. března 2012
Hotel Astra, Srby

Více informací o rekondičních pobytech naleznete na www.vstj.cz v sekci Pobytové akce.

Vánoční soutěž s VŠTJ MEDICINA

Mgr. Zuzana Borkovcová
VŠTJ MEDICINA Praha

Vánoce pomalu klepou na dveře, a tak rekondiční centrum VŠTJ MEDICINA pro své stávající členy pořádá již po několikáté Velkou vánoční soutěž, jejímž hlavním partnerem je společnost ZEPTER.

Soutěž probíhá od 8. 11. do 20. 12. 2011 v rekondičních centrech v Praze, Mladé Boleslavi, Plzni, Tachově, Litoměřicích, Českých Budějovicích a Karlových Varech. V rámci soutěže získají členové těchto center oproti zakoupeným permanentkám kupóny, jejichž slosování proběhne 23. 12. 2011. Podrobnější informace naleznete ve svém centru nebo na www.vstj.cz.

Hlavní cenou je sada pěti nožů, sada dvou nožů a zapékací nádoba od hlavního partnera akce, kterou je společnost ZEPTER, ta též dodala i další ceny v podobě kosmetických výrobků.

Další ceny, o které můžete soutěžit, jsou volejbalové a gymnastické míče od společnosti KORUNNÍ a také procedury z nabídky rekondičních center VŠTJ MEDICINA, jako např. komplexní či třicetiminutové masáže, měření na bodystatu, hodiny cvičení dle vlastního výběru, trička a permanentky různých velikostí. Touto cestou chceme také poděkovat všem partnerům soutěže za poskytnutí hodnotných

cen. Potencionálním výhercům přejme hodně štěstí a těšíme se na další ročník soutěže Tým VŠTJ MEDICINA. ■



Hlavní výhra - sada 5 nožů od společnosti ZEPTER



Výherkyně loňské vánoční soutěže

Těhotenství a obezita

MUDr. Jitka Housová, Ph.D.

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



Těhotenství s sebou skoro vždy přináší váhový přírůstek, který je způsoben jednak působením hormonů (tělo se připravuje na kojení – jedním z energetických zdrojů pro tvorbu mateřského mléka je tuk ukládaný během těhotenství) a rovněž zvýšeným přísunem potravy.

V těhotenství je přitom potřeba rozlišovat dva typy obezity – tu, která byla přítomna již před těhotenstvím, a tu, která vznikla v jeho průběhu. Pojďme se na oba případy podívat zblízka.

Žena byla obézní již před otěhotněním

Pokud žena trpí obezitou, tak daleko hůře přichází do jiného stavu, obezita se tedy může spolupodílet na neplodnosti ženy. S obezitou je velmi často spojen i syndrom polycystických ovarií, pro něž je snížená plodnost až neplodnost typická. Druhým rizikem pro obézní ženu je zvýšené riziko vzniku těhotenské cukrovky. Proto gynekologové u rizikových žen doporučují během těhotenství opakovaně provádět orální glukózový test (pití sladké vody). Pak je tu ještě zvýšené riziko vysokého krevního tlaku, který může způsobit zpomalení růstu plodu nebo může být příznakem tzv. preeklampsie (tj. stavu vyznačujícím

Normální váhový přírůstek v těhotenství se pohybuje okolo 16 kg, jsou ale i maminky, které přiberou více než 30 kg.

se zvýšeným krevním tlakem / hranice je 140/90/ a bílkovinou v moči /0,5 g/24 hodin/). Po porodu u obézní ženy navíc existuje zvýšené riziko vzniku cukrovky druhého typu.

Obezita vznikla až během těhotenství

Takto vzniklá obezita může mít opět několik příčin, žena např. během těhotenství musela užívat léky, které vedou ke zvýšenému

riziku vzniku obezity, např. Prednison (velmi často se užívá, pokud žena tvoří protilátky proti spermiím či oplodněnému vajíčku). Nebo žena musí užívat jiné hormony k udržení těhotenství.

Mnohé ženy, které pravidelně sportovaly, se během těhotenství podvědomě bojí cvičit, což samo o sobě může vést k váhovému přírůstku.

Dalším faktorem, který se spolupodílí na vzniku obezity u těhotných je snížená pohyblivost ženy, např. pokud má žena zvýšené riziko potratu, někteří lékaři v tomto případě dokonce doporučují klid na lůžku. Mnohé ženy, které pravidelně sportovaly, se během těhotenství podvědomě bojí cvičit, což samo o sobě může vést k váhovému přírůstku. A v neposlední řadě se na obezité vzniklé během těhotenství podílí i zvýšená (někdy psychogenní) chuť k jídlu, zejména pak v druhé polovině těhotenství. Rizika jsou zde velmi podobná jako v případě obezity před těhotenstvím, zejména pak zvýšené

riziko vzniku těhotenské cukrovky a následně zvýšené riziko vzniku cukrovky druhého typu, zvýšené riziko vzniku vysokého krevního tlaku během těhotenství a eventuelní vznik preeklampsie. Existuje zde i zvýšené riziko poporodní deprese, která u původně neobézních matek může být frustrující. Stres vyvolaný depresí může být důvodem, proč se dané ženě nepodaří správně a dostatečně spustit laktaci (kojení). A v důsledku toho, že žena nekojí nebo kojí málo, se jí mohou nabrané kilogramy redu-

V důsledku poporodní deprese se ženě nemusí podařit správně a dostatečně spustit laktaci. A žena, která nekojí nebo kojí málo, může nabrané kilogramy redukovat o mnoho hůře než žena kojící.

kovat o mnoho hůře než ženě kojící. Proto je nejvýhodnější obezité předcházet, a to zejména pravidelnou stravou či omezením sladkostí – slova o tom, že miminko potřebuje je sladkosti, jsou nesmyslná. ■

Důležitost výživy v těhotenství

PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.
dietolog, Endokrinnologický ústav v Praze

Hlavním cílem výživy v těhotenství je zajištění optimálních podmínek pro růst plodu při zachování dobrého nutričního stavu matky.

Výživa v těhotenství má být pestrá, vyvážená a dobře stravitelná. Rozhodně neplatí, že je potřeba jíst za dva nebo že lze v těhotenství popustit uzdu chutím a jíst vše, co se mi zlíbí. Přiměřenost, kvalita a doplnění o pohyb je jednou ze záruk zdárného průběhu těhotenství. Vzhledem k častému pálení žáhy, nevolnostem až zvracení je kladen důraz na pravidelný jídelní režim (nejlépe malé porce častěji) a omezení tučných a dráždivých pokrmů. Pro zmírnění nevolnosti se doporučuje sníst ráno, ještě před vstáváním, sacharidový pokrm, např. pár piškotů nebo banán.

Jak je to s energetickým příjmem?

V prvním trimestru není nutné zvyšovat energetický příjem, od 2. trimestru počítáme +150–200 kcal na den. Potřeba energie se také odvíjí od přiměřeného váhového přírůstku, který má být u žen s normální hmotností 10–12 kg (hmotnostní přírůstek obézních žen by se měl pohybovat v rozmezí 4–8 kg.

BÍLKOVINY

Minimální denní příjem bílkovin by měl činit 1,1 g/kg tělesné hmotnosti na den (vztaženo k hmotnosti před těhotenstvím). Ve výběru upřednostňujte méně tučné bílkovinné zdroje, aby zbytečně nedocházelo k nadměrnému příjmu tuků. Dobrymi bílkovinnými zdroji jsou mléko a mléčné výrobky, sýry, libové maso a ryby, vaječný bílek. Bílkoviny jsou obsaženy také v potravinách rostlinného původu (obiloviny, luštěniny) – ty ale nemají všechny esenciální aminokyseliny v potřebném množství nebo poměru. Z toho

také vyplývá, že v době těhotenství a laktace není v žádném případě doporučováno alternativní stravování (především veganství, makrobiotika).



TUKY

Doporučení pro příjem tuků v době těhotenství se neliší od doporučení pro běžnou populaci. Pro vývoj nervové soustavy a zraku (zejména jeho ostrosti) u plodu, snížení rizika předčasného porodu, těhotenské preeklampsie (závažný stav charakterizovaný vysokým krevním tlakem, bílkovinou v moči a otoky) a nízké porodní hmotnosti je důležitý především dostatek n-3 mastných kyselin. Přirozeným a bohatým zdrojem n-3 mastných kyselin jsou zejména

mořské ryby, které by měly být konzumovány alespoň 2× týdně.

KYSELINA LISTOVÁ

Vztah mezi příjmem kyseliny listové a snížením rizika vzniku defektů neurální trubice je znám již dlouhou dobu. Hypovitaminóza také souvisí s předčasnými porody a zvýšenou potratovostí. Proto se dopo-

nedostatečný příjem je spojen s potraty, nízkou porodní hmotností a vyšší poporodní úmrtností. Děti se mohou родit s vrozeným kretenismem nebo novorozeneckou hypothyreózou. Nejvýznamnějším zdrojem jódu jsou mořské ryby a jodizovaná sůl.

ŽELEZO

Nedostatek železa je velmi rizikový, protože zvyšuje riziko anémií, s níž stoupá riziko potratu, předčasného porodu a nízké porodní hmotnosti novorozence. Doporučená denní dávka železa je 28 mg. Dobrymi zdroji železa jsou zejména maso a játra.

VÁPŇÍK A HOŘČÍK

Dostatečný příjem vápníku je nezbytný pro správnou stavbu kostí plodu, uplatňuje se v prevenci předčasných porodů, zmírňuje křeče v nohou během těhotenství a napomáhá v odstranění únavy a poporodních depresí. Pokud je příjem vápníku nedostatečný, začne se vápník uvolňovat ze zásob matky, které tak hrozí osteoporóza a zvyšuje se i riziko vzniku zubního kazu. Doporučená denní dávka vápníku od 2. trimestru je 1 500 mg. Ideálním zdrojem jsou mléčné výrobky. Hořčík je nezbytný pro zdárný průběh těhotenství a pro vývoj plodu. Nedostatečný příjem je dáván do souvislosti s gestózami, svalovými křečemi, předčasnými děložními kontrakcemi a předčasným porodem. Dobrym zdrojem hořčíku jsou luštěniny, ořechy, maso, ovoce a zelené natě. Na druhé straně je potřeba se v těhotenství vyvarovat nadbytečného příjmu vitamínu A, jelikož může působit nepříznivě na vyvíjející se plod. Zdrojem jsou játra a vnitřnosti, proto je dobré konzumovat podobné potraviny v omezeném množství. ■

ručuje užívat alespoň 1 měsíc před plánovaným otěhotněním kyselinu listovou. Doporučená denní dávka kyseliny listové je 0,4 mg. Dobré je využít některý z komerčně vyráběných preparátů – spoléhat pouze na přírodní zdroje zkrátka nestačí. Jen pro ilustraci: 0,4 mg je obsaženo v 400 g listové zeleniny, 1 kg ovoce, 450 g oříšků nebo 1,2 kg sýra.

JÓD

Jód je dalším prvkem, který ve výživě těhotných žen sehraává stěžejní úlohu. Jeho

Léčba nachlazení v období těhotenství



Nachlazení představuje souhrnné označení pro onemocnění, které se projeví jedním či několika současně probíhajícími příznaky. Mezi nejběžnější z nich patří rýma, bolest v krku, kašel, celková slabost, bolesti v kloubech a teplota. Každý příznak má svou konkrétní léčbu. Doposud neexistuje vhodný přípravek pro těhotné, který by vyřešil všechny projevy najednou.

Rýma

Před samotnou léčbou rýmy je důležité si uvědomit, o jaký typ rýmy se jedná a co je její hlavní příčinou. Alergická rýma se objevuje po setkání s alergenem (prach, roztoči, srst domácích zvířat, pyl aj.), který ji může vyvolat. Pro alergickou rýmu je typický vodnatý výtok z nosu, nebo naopak ucpaný nos, zánět spojivek, svědění očí a nosu či záchvaty kýchání. Vyskytuje se buď jen v určitém ročním období nebo dokonce po celý rok (dle doby kontaktu s alergenem). Nosní kapky a spreje, které zmírňují příznaky alergické rýmy, by se neměly užívat v prvním trimestru. Ve druhém a třetím se užívají pouze v případě, kdy prospěch léčby převyšuje potenciální riziko pro plod. Lokální či celková léčba alergické rýmy by měla být vždy schválena lékařem.

Rýma pocházející z lehkého zánětlivého onemocnění horních cest dýchacích obvykle vzniká po prochladnutí. Užívání nosních sprejů, které snižují otok nosní sliznice, nejsou pro těhotnou ženu příliš vhodné. V krajních případech lze tato léčiva používat po nejkratší dobu a v minimálním množství účinných látek. Vždy jsou upřednostňovány solné roztoky s mořskou nebo minerální vodou, které bezpečně pročistí a hlavně zvlhčí horní cesty dýchací. Nosní kapky s obsahem dexpanthenolu jsou vhodné pro regeneraci nosní sliznice.

Kašel

Bezpečná léčba produktivního kašle v období těhotenství je pomocí vhodných léčivých bylin. Mezi nejoblíbenější přípravky patří jitrocelové, mateřídouškové,

tymiánové a proskurníkové sirupy, které dopomáhají snadnému vykašlávání dráždivých hlenů. Další variantou je inhalace eukalyptových silic, případně použití pastilek, které obsahují výtažky z lišejníku islandského. Nesplní-li bylinné přípravky očekávaný efekt, lze použít i léky s účinnou látkou ambroxol, ale pouze v druhém a třetím trimestru těhotenství. Přípravky na tlumení suchého dráždivého kašle se v těhotenství užívají velice sporadicky. Mezi relativně bezpečné patří léky s účinnou látkou dextromethorphan. Ve druhém a třetím trimestru jsou povoleny přípravky s obsahem butamirátu, ale jen když je léčba kašle opravdu nezbytná a prospěch z léčby převyšuje rizika. Vyvarujte se kapkám s obsahem alkoholu.

Bolest v krku

Nejčastější příčina bolesti v krku bývá probíhající infekce horních cest dýchacích. Při současném výskytu teploty nad 38 °C by těhotná maminka měla co nejdříve navštívit svého ošetřujícího lékaře. Dlouhodobé zvýšení teploty nad 38 °C totiž může být pro plod nebezpečné.

I méně závažné onemocnění, jako např. nachlazení, by těhotná žena neměla podceňovat. Nezlepšil-li se váš zdravotní stav do 3 dnů, vyhledejte odbornou lékařskou pomoc. Během nachlazení dostatečně odpočívajte, dodržujte správný pitný režim a nemoc nikdy nepřecházejte.

Na bolest v krku v těhotenství je vhodný lokální desinfekční antiseptický přípravek (Septisan) působící přímo v dutině ústní. Tabletky se tři- až čtyřikrát denně rozpustí v ústech a pro docílení dostatečně dlouhé doby působení léku

se doporučuje po užití léku půl hodiny nic nejíst ani nepít. Dále lze na léčbu bolesti krku použít kloktadlo složené ze sodných solí (lze použít i vlažný roztok kuchyň-

Při výskytu teploty nad 38 °C by těhotná maminka měla co nejdříve navštívit svého ošetřujícího lékaře. Dlouhodobé zvýšení teploty nad 38 °C totiž může být pro plod nebezpečné

ské soli) – POZOR! Nevhodné u těhotných žen s hypertenzí – anebo předem připravený výluh z heřmánku či řepíku lékařského.

Teplota

Snížení teploty můžeme docílit léky s obsahem kyseliny acetylsalicylové, ibuprofenu či paracetamolu. Při výběru vhodného léku v lékárně je velice důležité vědět, v jakém období těhotenství se budoucí maminka právě nachází. A poté doporučit nevhodnější přípravek, u kterého převládá benefit nad rizikem poškození plodu. Maminka by nikdy neměla překračovat doporučené terapeutické dávky a měla by užívat léky jen po nezbytně nutnou dobu. Nepodaří-li se vám snížit teplota, ihned vyhledejte lékaře. Pozor! Kyselina acetylsalicylová podaná v časných fázích těhotenství může zvyšovat riziko krvácení a obecně není gynekology-porodníky doporučována. Za léčivo volby v těhotenství je obvykle považován paracetamol, v minimálních terapeutických dávkách a v prvním trimestru samozřejmě s ohledem na případné riziko poškození jaterních funkcí plodu, které by měl vždy lékař posoudit. ■

Více informací na stránkách www.lekarnice-maminky.cz podporovaných Českou lékárnickou komorou.

S hmotností je potřeba bojovat už od dětství

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



V posledních letech se stává problematika zvýšené hmotnosti velkým problémem již v dětství. Důvodů, proč tomu tak je, je celá řada. Pojdme se na ty hlavní podívat trochu blíže.

Svou roli zde hrají geny neboli vloh, které si s sebou neseme do života. Jsme populace, která v posledních dvaceti letech zcela přetvořila svůj životní prostor, a to směrem k nadbytku jídla (energie). A na to naše „spořivé“ geny reagují její akumulací ve formě tukových zásob, tj. přibýváním na hmotnosti. Zatímco generace lidí kolem 40 let žije v tomto prostředí pouze polovinu života a starší osoby ještě méně, dnešní děti a adolescenti v něm, pokud nedojde k nějaké zásadní změně, prožijí celý svůj život. Roli genů nelze posuzovat pouze podle toho, jakou hmotnost mají rodiče. Důležitý je i vliv rodinného prostředí – v současnosti tedy zejména nezdravý životní styl rodičů – které se na děti přenáší. Jakou

roli hrají genetické vloh, a jakou prostředí ovšem nelze ani přibližně rozlišit bez podrobnější analýzy.

Nejlepší prevencí je pohyb

V rámci výzkumu obezity, který byl proveden agenturou STEM/Mark za finanční podpory Všeobecné zdravotní pojišťovny, bylo zjištěno, že hlavní roli v udržení nižší hmotnosti v dospělosti hraje pravidelná pohybová aktivita v mládí. I to by mělo být jedním z důvodů, proč bychom se měli za každou cenu snažit, aby se děti věnovaly pohybové aktivitě pravidelně. Je nanejvýš důležité, aby děti byly osvobozeny z tělesné výchovy jen ve zcela výjimečných případech a také abychom jim uměli pohybovou aktivitu



Program prevence VZP: Mořský koník

Pokud vaše dítě trpí alergiemi, bronchiálním astmatem, atopickým ekzémem či lupénkou, přihlaste jej do preventivního programu Mořský koník. VZP svým klientům nabízí finanční příspěvek na tří-týdenní ozdravný pobyt u moře pro děti ve věku od 6 do 17 let. Více informací na www.vzp.cz a www.morsky-konik.cz.

upravit vzhledem k jakýmkoliv případným omezením. Pokud totiž děti nezískají pozitivní vztah k pohybu do 20. roku života, budou ho jen získávat později.

Oni z toho nevyrostou!

Jeden z největších mýtů v oblasti dietologie a snižování hmotnosti je, že děti ze své nadváhy vyrostou. Z výše citovaného výzkumu VZP je zřejmé, že 82 % dětí, které se již v dětství pohybují v pásmu nadváhy a obezity, se i v dospělosti potýká se stejným problémem. To znamená, že bez

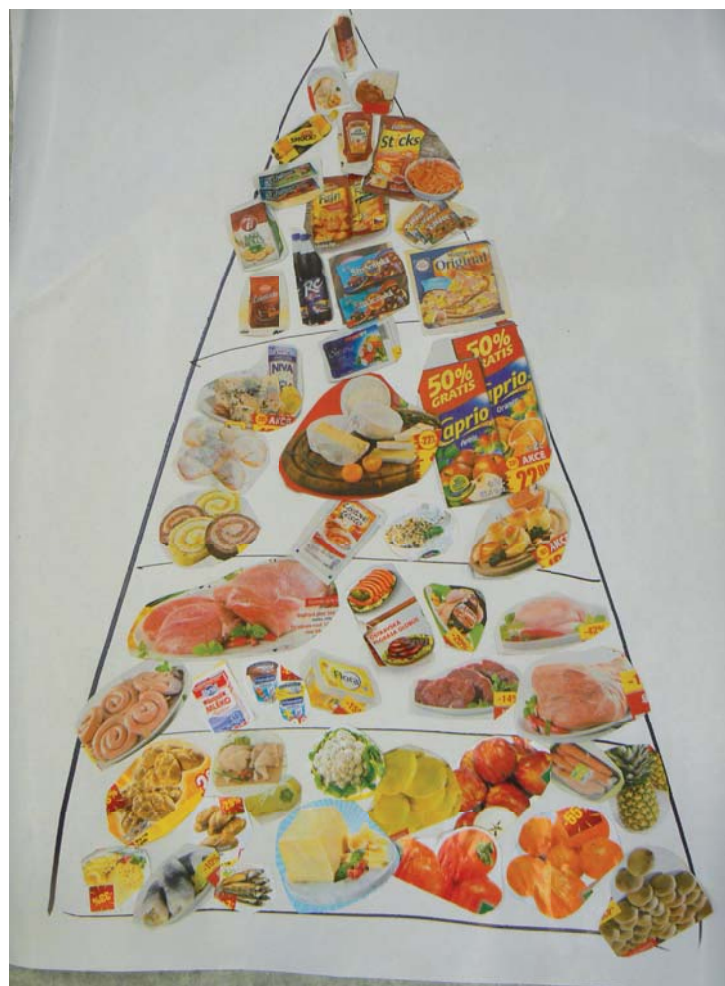
účinné intervence je jen malá šance na změnu. Zvláště u dětí, které nemají dokončený růst, by přísnější diety mohly nadělat spoustu škody kvůli nejrůznějším omezením, jako např. vitaminů. Navíc, přísné redukční diety mohou vést k psychickým problémům kdykoliv, i po dokončení růstu, a dále se objevovat i v budoucnosti. Proto je vždy na místě poradit se o vhodném postupu s odborníky. ■

Kroužek zdravého životního stylu pro žáky základních škol

Bc. Denisa Lamačová
nutriční terapeutka



Diskuze u sestavené pyramidy



Pyramida starších žáků

V říjnu 2011 odstartoval na pražské základní škole Kavčí hory pilotní projekt Kroužek zdravého životního stylu s názvem Žij zdravě, který se zaměřuje na spolupráci školy a rodiny v boji proti nadváze a obezitě u školáků. Určený je pro žáky 1. (do 10–11 let) a 2. stupně (11–15 let).

Kroužek má především preventivní charakter s cílem seznámit mladší i starší školní děti (bez ohledu na jejich hmotnost) se zásadami správné výživy a pohybem, zmapovat jejich stravovací návyky a součástí budou rovněž schůzky s rodiči. Každá hodina probíhá pod vedením pro žáky známých paní učitelek. Ty také připravily bohatý program, který je svou náplní a způsobem výkladu odlišný pro dívky a pro chlapce. Při přípravě aktivit a komunikaci se žáky budou asistovat ještě lékař, nutriční terapeut a případně školní psycholog. V rámci jednotlivých programů bude jako host pozván například instruktor pohybových aktivit nebo známá sportovní osobnost.

Jak probíhaly první dvě hodiny...

Na prvním stupni

Hlavním úkolem první hodiny kroužku na prvním stupni bylo sestavit tzv. potravinovou pyramidu. Za tím účelem rozdala paní učitelka Matoulková dětem letáky z nejrůznějších obchodů, z nichž děti měly nejprve vystříhat zdravé a nezdravé potraviny a následně je zařadit do pyramidy. Pro případ pochybností byla ve třídě k dispozici vzorová pyramida ze stránek projektu YesNeYes.cz. Na druhé hodině, na níž dorazilo o dvě děti více než na první (bylo jich celkem 12 a jedno, které chce chodit pravidelně, se tentokrát omluvilo), jsme se věnovali cvikům posilujícím tělo a duši známým pod označením „5 Tibetanů“. Všichni si cvičení moc užili a za odměnu si děti mohly vybrat samolepku

do své kartičky účastníka kroužku. A jeden z chlapců dokonce prohlásil, že už bude jíst jenom zdravě!

A na druhém stupni

Účastníci kroužku pro druhý stupeň (26 žáků) začali první hodinu tím, že paní učitelce Kabuďové a mě, v roli přítomné nutriční terapeutky, přednesli svou představu o tom, co od kroužku očekávají, jaké aktivity by si přáli dělat nejvíce a podobně. Dívky většinou uváděly, že by se rády naučily cvičit s vlastním tělem, posilovat břišní svaly, stehna nebo tancovat. U kluků to byly především míčové hry, posilování, florbal a kondiční cvičení. Jeden z kluků ovšem vyjádřil přání naučit se vařit. V druhé polovině hodiny jsme se věnovali cvikům na rovná záda a dívky pak ještě posilování pánevního dna. Atmosféra byla velmi veselá a děti se dokonce ptaly, proč kroužek není každý týden. Na druhé hodině paní učitelka s dětmi živě diskutovala o potravinách. Děti odpovídaly např. na to, v čem by hledaly bílkoviny nebo jak se má zdravě upravit masoj. Povídali jsme si také o základních živinách nezbytných pro lidský organismus a proč jsou důležité. Následoval praktický úkol – sestavení potravinové pyramidy. Děti pracovaly ve 4 skupinách, přičemž nejlepší pyramida bude odměněna cenou. Následovalo aerobní cvičení a nechybělo ani posilování a protažení. V některé z příštích hodin skupinu navštíví Mgr. Ondřej Kádě v VŠTJ MEDICINA, aby dětem představil nordic walking. ■

Hádanky na procvičení bystřého myšlení



Milí čtenáři,
připravili jsme pro vás další sérii hádanek a věříme,
že v dobrém slova smyslu pozlobí vaše mozkové závi-
ty. 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.

? - ? - ? ISE
? - ? - ? ODA
? - ? - ? OŘÍ
? - ? - ? PLET

2. Tramvaje

Když šel Adam podél kolejnice, zpozoroval, že tramvaje ho dohání každých 12 minut a protijedoucí tramvaj potkává každé 4 minuty. Tramvaje

i Adam se pohybovali rovnoměrnou rychlostí. V jakých časových intervalech opouštějí tramvaje své vychozí stanice?

3. Sudy s vínem

Starý vinař zemřel. Zůstal po něm 21 sudů. Z nich bylo sedm plných, sedm poloprázdných a sedm úplně prázdných. V závěti, kterou zanechal, se píše, že každý z jeho tří synů musí dostat přesně stejný počet plných, poloprázdných i prázdných sudů. Jak to zařídít?

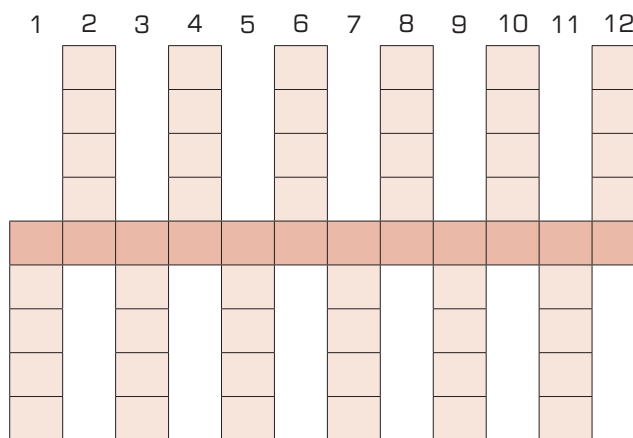
4. Hřebenovka

Vyluštěte následující hřebenovku, je to, co vám pomáhá udržovat si zdraví.

Zadání:

1. pocit nedostatku tekutin
2. zabijáci
3. nástroj na úpravu těsta
4. bankovní účet

5. morda
6. obilnina
7. zápalka
8. kolmý nosný prvek stavby
9. vodní pták
10. laciná
11. vertikální vzdálenost dvou bodů
12. hlavní město ČR



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

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

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 9/2011 – noviny pro prevenci a léčbu obezity

Periodicita: měsíčník. Toto číslo vyšlo v listopadu. 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.

Odborný redaktor: PhDr. Karolína Hlavatá, 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.vstj.cz



VŠEOBECNÁ
ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
ČESKÉ REPUBLIKY

www.obezita.cz