

# Obesity NEWS

NOVINY PRO PREVENCI A LÉČBU OBEZITY / ZDARMA

www.obesity-news.cz

ČTĚTE UVNITŘ // ROZHOVOR / MÝTY / ATEROSKLERÓZA / PORADNA / NIKDY NEBUDU JAKO TWIGGY

## Naši mazlíčci aneb jaký pán, takový pes

Traduje se, že se pes a jeho pán sobě podobají. Možná to vyplývá z podvědomého výběru při pořizování konkrétního plemena psa nebo druhu domácího živočicha, ale částečně je podoba ovlivněna i životním stylem, který spolu páníčků a mazlíčků vedou. Pak mohou být společné i důsledky – sklon k nadváze či dokonce vážná obezita. V malém seriálu přiblížíme milovníkům domácích zvířat, proč je obezita nebezpečná, jak zlepšit stravovací i pohybové návyky (nejen) našich mazlíčků a čím zlepšit kvalitu života i našich věrných zvířecích přátel. Průvodkyněmi nám bude tým veterinářek z veterinární ordinace PET HELP.

V ordinaci se velmi často setkáváme s majiteli, kteří trpí obezitou a jejich mazlíček rovněž. Navštěvují nás však i majitelé, kteří sami s nadváhou žádné problémy nemají, ale

### Obezita je i veterinární choroba

Obezita je považována jak u lidí, tak u zvířat za nemoc, která má mnoho negativních dopadů na celkový zdravotní stav, jako např.:

- ▶ problémy se srdcem,
- ▶ problémy s ledvinami,
- ▶ problémy s játry, slinivkou či žlučníkem,
- ▶ problémy s pohybovým aparátem,
- ▶ problémy s dýcháním,
- ▶ problémy s únavou, depresiemi,
- ▶ zvyšuje riziko nádorových onemocnění,
- ▶ zvyšuje riziko onemocnění cukrovkou,
- ▶ narušuje reprodukční schopnost,
- ▶ dochází k zácpě a plynatosti.

svému mazlíčkovi dopřávají a ten pak obezitou trpí. Bohužel, zvířátka si sama od nadbytečných kil nepomohou, musí jim v tom vždy pomoci jejich páníčkové, a to ve spolupráci s veterinářem. Obezita psů, koček, králíků, morčat se bohužel hodně podceňuje, její závažné zdravotní důsledky se však časem vždy projeví. V pozdějších stadiích se všechny následky řeší mnohem hůře a včas neléčená obezita způsobí nezvratná závažná poškození, která mohou ohrozit život zvířete.

Samotnou obezitu většinou majitelé nevnímají nebo dlouho vidět nechtějí. Často na ni upozorní až veterinární lékař při běžném preventivním nebo klinickém vyšetření, např. při očkování nebo jiném ošetření. Není nikterak výjimečné, že je obezita diagnostikována až tehdy, když majitelé se svým mazlíčkem vyhledají pomoc pro zdravotní potíže, které mohou mít původ v zmoženém tuku.

### KAŽDÝ PÁNÍČEK JE JINÝ

Někteří majitelé zvířátek se začínají nebo mírnou obezitou mnohdy ani netuší, že jejich mazlíček už

opravdu obezitou trpí. Jsou vědci za upozornění, informace a rady a hned se snaží vše dodržovat a špatné návyky změnit. Jejich motivace mít zdravého a šťastného mazlíčka je obrovská. Pravidelně chodí na kontrolu a jsou šťastní z pozitivních výsledků.

Ale jsou i majitelé, kteří tuší a vědí, že se jejich mazlíček zakucluje, ale podceňují to a dále jej překrmují a rozmazlují. Mylně se domnívají, že se jim tyto problémy vyhnou, že hmotnost uhlídají, anebo ji opravdu vůbec neřeší. Právě z těchto důvodů je důležité vždy informovat pravdivě všechny majitele o možných dalších závažných zdravotních komplikacích, které s sebou obezita přináší. Je nutné, aby si majitel uvědomil svou zodpovědnost vůči zdraví zvířete a pochopil vážnost problému. Je bezpodmínečně potřebné důrazně upozornit na konkrétní zdravotní důsledky obezity, které mohou ohrozit a zkrátit život jejich mazlíčka.

Mnoho majitelů řeší důsledky obezity až následně, místo aby obezitě účinně předcházeli. Raději potom podávají mazlíčkovi léky, kloubní výživu, vitaminy a doplňky stravy, než aby vyřešili hlavní problém, a to samotnou obezitu. Nejvíce totiž pomohou tím, když odstraní původní příčinu všech chorob – tedy nadbytečný tuk.

V některých případech bohužel přijde majitel se svým mazlíčkem za veterinářem pozdě, když už je obezita u zvířete závažná natolik, že ji nelze jednoduše vyřešit pouhou redukcí denní krmné dávky a zvýšením pohybové aktivity, ale musí přijít na řadu i potřebná speciální vyšetření a následná léčba.

V příštím pokračování se budeme zabývat tím, jaké jsou příčiny obezity zvířat a jak ji majitel může rozpoznat.

**MVDr. Eva Mičudová,**  
**MVDr. Judita Szakáčová**

Veterinární ordinace PET HELP Barrandov  
Lumiérů 431/7, Praha 5,  
tel.: 602 588 988, www.pethelp.cz



ilustraci foto: shutterstock.com

# Obezita je signálem

„Tuk – skrytý nepřítel“ se svého času stalo okřídleným heslem boje s přemírou živočišného tuku v jídelníčku českého národa. Kornatění tepen či lékařsky ateroskleróza s tuky úzce souvisí. A na to, jak souvisí obezita s postižením cév a srdce, odpovídá doc. MUDr. **Michal Vrablík**, Ph.D., předseda České společnosti pro aterosklerózu.

## › Pane docente, vy můžete jít svým pacientům příkladem. Čím to je, že jste stále tak štíhlý?

Musím přiznat, že vědomé chování a vůle se na mé štíhlosti podílejí spíše méně. Určitě půjde o genetické vloh, protože i můj otec je štíhlý, jeho otec taktéž. Geny se projevují i tím, že nemusím jíst přespříliš. Když množství jídla porovnávám se svými spolustolovníky v restauraci či ve společnosti, pak zjišťuji, že mi stačí k pocitu sytosti méně než ostatním. Dovedu se i pořádně najíst, ale v následujících dnech toho sním zase méně. Výhodné geny se u mne podílejí i na mechanismu regulace příjmu potravy.

## › Jak spolu souvisejí obezita, ateroskleróza a srdečně-cévní onemocnění?

Obezita, tedy zvýšené množství podkožního a/nebo viscerálního tuku, není v korelaci s množstvím krevních tuků a jejich složením. Jde o dva odlišné parametry, které spolu vzájemně souvisejí, ale není tu přímá úměra – čím více „tučných kilogramů“, tím horší koncentrace sérových lipidů. Přesto platí, že obezita je rizikovým faktorem srdečně-cévních onemocnění.

Je tu i známý paradox, že fyzicky zdatné osoby s nadváhou mají lepší prognózu než štíhlí a netrénovaní se sedavým způsobem života. Vztah to není jednoduchý a obezita sama o sobě není vždy spojena se zvýšením rizika srdečně-cévních onemocnění. Jde spíše o soubor stravovacích návyků a pohybového režimu, chování a zlovyků, který vyústí v nadváhu a obezitu a současně působí jako faktory přispívající k poškození cév aterosklerotickými změnami.

## › Co by si měli lidé kromě kilogramů hlídat, aby je ateroskleróza nepřekvapila až svými nejčastějšími důsledky – srdečním infarktem či mozkovou mrtvicí?

Obezita je signál, že něco není v pořádku. Obézní osoby by měly být pozornější k tomu, co se v jejich těle děje, měly by využít u nás rozvinutý systém preventivních prohlídek. Obézní by měl znát své hodnoty krevního tlaku, sérových lipidů, tedy nejen celkového cholesterolu, ale i triglyceridů a HDL cholesterolu. Dále je nutné sledovat hodnotu krevního cukru – glykémii a zhodnotit celkové kardiovaskulární riziko.

## › Musejí lidé kvůli těmto vyšetřením na specializované pracoviště?

Nikoli, tato vyšetření včetně zhodnocení kardiovaskulárního rizika, by měl udělat praktický lékař v rámci každé preventivní prohlídky. Je prokázáno, že nejlepší efekt přináší pravidelné vyšetřování výše zmíněných parametrů u mužů nad čtyřicet a u žen nad padesát let a pak kdykoli je k tomu důvod. To je například, když se v rodině vyskytl případ infarktu nebo jiné formy tzv. ischemické choroby srdeční v nízkém věku nebo když někdo z přímých příbuzných prodělal či zemřel v nízkém věku na mozkovou mrtvici na podkladě cévních aterosklerotických změn. Řádným důvodem k vyšetření je i žádost samotného pacienta.

## › Jakou „váhu“ má obezita při stanovení kardiovaskulárního rizika?

Ani nadváha, ani obezita nejsou součástí skórovacích systémů,

kteří používáme pro posuzování kardiovaskulárního rizika lidí, kteří nemají příznaky srdečně-cévních onemocnění. K běžně posuzovaným parametrům patří hodnota celkového cholesterolu, výše systolického krevního tlaku, kuřácké zvyklosti, věk a pohlaví.

Zajímavé je, že někteří lidé s extrémní obezitou mají zcela normální laboratorní hodnoty a jejich kardiovaskulární riziko není výrazně zvýšeno. Tito pacienti jsou spíše vzácností, ale existují. Nacházíme je i mezi nemocnými diabetem 2. typu (< 10 %). U nich je pak kardiovaskulární riziko zvýšené jen dvojnásobně až trojnásobně oproti zdravé populaci. Přitom diabetik 2. typu s kumulací přidružených rizik: poruchou lipidového spektra, s hypertenzí, abdominální obezitou (typu jablko), zvýšenými prokoagulačními faktory (zvýšeným sklonem k tvorbě krevních sraženin) má riziko srdečně-cévních onemocnění zvýšené až dvacetinásobně. Proto jsme si zvykli považovat diabetes 2. typu za rizikový ekvivalent ischemické choroby srdeční a těmto pacientům se maximálně věnujeme.

## › Co by měli lidé, kteří mají zvýšené kardiovaskulární riziko, dělat?

Úžasné je, že nefarmakologická léčba obezity, diabetu 2. typu, hypertenze a pochopitelně zvýšeného rizika srdečně-cévních chorob vychází ze stejných principů a spočívá v podobných doporučeních, která by měla dodržovat celá populace již od dětství. Jde o dodržování zásad zdravého životního stylu. Ten spočívá ve snížení příjmu tuků, zejména živočišných, výrazného omezení konzumace jednoduchých cukrů, s tím, že mají být nahrazeny škrobovinami (polysacharidy) s nízkým glykemickým indexem, a v zachování množství bílkovin v jídelníčku. Naprosto nezbytnou součástí je pohyb s přihlédnutím k aktuálnímu zdravotnímu stavu konkrétního nemocného.



Doc. MUDr. Michal Vrablík, Ph.D.

Foto: MT

## › Přinese blízká budoucnost novinky v prevenci kardiovaskulárních chorob?

První změnou, která je nyní zaváděna v diabetologii, je zohlednění individuality pacienta a jeho schopnosti spolupráce v léčbě. Diabetologové na základě jednoduchého dotazníku mohou objektivizovat individuální přístup každého nemocného k terapii a podle toho mohou upravit volbu léčebné strategie. Jiný postup použijí u vysoce motivovaného a spolupracujícího pacienta a jiný u člověka, který v podstatě léčbu odmítá nebo není schopen spolupráce. V kardiologii zatím tuto objektivní stratifikaci osobností pacientů nemáme zavedenou, ale i zde je trend k větší individualizaci jednoznačný.

Hlavní novinkou v léčbě aterosklerózy, která má šanci dostat se do praxe v řádu tří až pěti let, je biologická léčba dyslipidémie. Použití monoklonálních protilátek proti bílkovinám, které se podílejí na metabolismu krevních tuků, se jeví jako slibný přístup v léčbě zejména u těžkých dědičných poruch metabolismu tuků (např. homozygotní familiární hypercholesterolemie). Ve výzkumných laboratořích se na zvířecím modelu testuje i „vakcína proti ateroskleróze“. Přes všechny takové „zázraky moderní medicíny“ zůstává faktem, že nejvíce pro sebe můžeme udělat sami. Racionální životospráva a co nejvyšší pohybová aktivita nejen pomohou ke snížení hmotnosti, ale účinně chrání naše cévy před aterosklerózou. Takže s nadsázkou můžeme říci, že infarktu se skutečně dá utéct.

MUDr. Marta Šimůnková

# 10 mýtů o hubnutí, potravinách a pohybové aktivitě...

V letošním roce jsme se rozhodli představovat mýty o jídle a pohybových aktivitách, které postupně budeme vysvětlovat. Neděláme si nárok, že to bude všem po chuti, někteří třeba namítnou, že jim to nepomáhá, nicméně pokusíme se vysvětlit, jaká jsou úskalí a limity jednotlivých mýtů.

## MÝTUS TŘETÍ: *Když chci hubnout, musím sportovat...*

*Spousta lidí, kteří již vyzkoušeli různé diety, se po svých zkušenostech obává, že vzhledem k tomu, že hubnutí jsou většinou sportovci, budou muset sportovat. Je to ale pravda?*

Snížení hmotnosti znamená, že organismus musí být v energetickém deficitu. Tedy energetický výdej musí být vyšší než energetický příjem. Toto se ošidit nedá. Nicméně cílem není zhubnout za jeden až tři měsíce, ale mít hmotnost nižší například za rok. Existují vesměs dva typy lidí – dietáři a sportovci. Pakliže mají vlohly k tomu, aby přibírali na hmotnosti, pokud se budou věnovat pouze jedné metodě, určitě nezhubnou.

### Dietáři

Zkoušejí opakovaně redukční diety. Pustí se do jakékoli nové diety, po které někdo rychle zhubnul a prodejce se s tím chlubí. Často jsou to diety s velmi nízkou energetickou hodnotou, dokonce i 5 000 kJ a méně. *K čemu to vede?* Počáteční rychlý úbytek hmotnosti je dán převážně ztrátou zásobního glyko-

geny a vody. Při těchto redukčních dietách je pohyb často omezen, a proto dochází k rychlému úbytku aktivní tělesné hmoty (svalů). To se sice projeví poměrně rychle na čísle na váze, ale vede to nejen ke zvýšené únavě, ale především poklesu tzv. bazálního výdeje. Tedy v době klidu (například ve spánku apod.) organismus začíná špořit. Tento postup se tedy stane neúčinným nejspíše do šesti měsíců, ale při opakovaných redukčních dietách již dříve. Jakékoli další porušování či návrat do „normálního“ stavu vede k typickému jo-jo efektu.

### Sportovci

Je jich poměrně mnoho. Sportují ve fitness centrech nebo v domácích podmínkách. Neustále by diskutovali o optimální intenzitě, sledují srdeční, resp. tepovou frekvenci. Často se přetěžují, čímž

dostanou po pohybové aktivitě hlad, ale jakmile mají analyzovat energetický příjem (jídlo a nápoje), většinou jim to jde hůře. Jednou hodinou aktivity klidně spotřebují 2–3 000 kJ, nicméně je to často doplněno vysokým energetickým příjmem. Na to, aby byli zdatnější, musejí adekvátně doplňovat energii.

### Zlatý střed

Samotná pohybová aktivita, se kterou jsme schopni se většinou ztotožnit, je závislá na čase, který jsme ochotni pohybu věnovat. Navodit negativní energetickou bilanci pohybovou aktivitou je velmi složité, protože po cvičení přichází hlad, a tím i zvýšení energetického příjmu. Pak je účinek pohybu zcela nulový. Proto je na začátku velmi důležité stabilizovat stravovací režim. Pokud jste do dneška nedrželi dietu, klidně stačí omezit celkovou energetickou hodnotu maximálně o 10 % a hlavně plánovat. Proto i mírná pohybová aktivita povede k prohloubení negativní energetické bilance. Nezapomeňte, že při nízké intenzitě, například chůzi, se přednostně „spalují“ tuky, a to by mělo být hlavním cílem. Navíc produkty, které vznikají při tomto procesu, tlumí hlad! I to je jeden z důvodů, proč často doporučujeme pohybovou aktivitu nízké intenzity, která je velmi vzdálená sportu. Při této pohybové aktivitě bychom tedy měli strávit více času, což je pak nejcennější investicí do redukčního režimu.

MUDr. Martin Matoulek, Ph.D.

LEDEN	Jezte 5–6× denně, minimálně po dvou až třech hodinách
ÚNOR	Prvních dvacet minut pohybové aktivity se spalují cukry
BŘEZEN	Když chci hubnout, musím sportovat
DUBEN	Neslaďte
KVĚTEN	Nelepší je nejíst – zázračné ketogenní diety
ČERVEN	Ovoce můžeme v redukčním režimu sníst, kolik chceme
ZÁŘÍ	Chodte pěšky, vystupte třeba z autobusu o stanici dříve
ŘÍJEN	Při pohybu je nejdůležitější tepová frekvence
LISTOPAD	Káva je škodlivá
PROSINEC	Nejezděte výtahem, chodte po schodech



ilustrační foto shutterstock.com

### NEVHODNÝ PŘÍKLAD

Při cvičení v tzv. kardiozóně cvičíte cca 30–40 minut aerobním způsobem o střední intenzitě – můžete spotřebovat okolo 800–1 200 kJ (podle vaší hmotnosti). Protože se vám to však zdá málo, na posledních 15 minut zvýšíte zátěž, resp. intenzitu, čímž můžete navíc přidat ve spotřebě i 500 kJ. Při dodržení střední intenzity by došlo ke spotřebě 200–300 kJ. Rozdíl je tedy pouhých cca 200–300 kJ. Ovšem posledních 15 minut budete přednostně metabolizovat zásobní cukr ve svalech – glykogen. To způsobí typicky včelí hlad přibližně jednu až dvě hodiny po cvičení s velkou chutí na sacharidy (těstoviny, pečivo, brambory apod.). Většinou sníte o 600–1 000 kJ více, než kdybyste cvičili po celou dobu mírnou či střední intenzitou.

# Ateroskleróza a obezita mají stejné

Onemocnění srdce a cév představují i přes významné pokroky v jejich prevenci a léčbě stále nejčastější příčinu nemoci a úmrtnosti v České republice. Více než 50 % zemřelých umírá na srdečně-cévní onemocnění. Nejčastější příčinou onemocnění oběhového systému je ateroskleróza se svými komplikacemi. K těm nejčastějším a nejzávažnějším patří srdeční infarkt a mozková mrtvice.



Pochutnáme si, ale co naše cévy?

Ateroskleróza (kornatění tepen) vzniká v důsledku ukládání tukových látek do stěny tepny, přičemž vznikají tzv. ateromové pláty.

Aterosklerotické změny cévní stěny začínají u každého člověka již v první dekádě života. Rychlost jejich progresu určuje přítomnost rizikových faktorů (viz tabulku).

Počáteční změny cévní stěny jsou nenápadné a pomalé. Začínají tím, že se v cévní stěně usazují tuky, především krystalky cholesterolu, které poškozují krevní výstelku. V místě poškození se shlukují destičky, vytváří se nástěnná krevní sraženina, do níž se ukládají vápenaté soli (a další tukové látky), a vznikne tak ateromový plát. Ten zužuje tepny, kterými pak proudí méně krve, a or-

gány, které jsou zúženou tepnou zásobovány, trpí nedostatkem kyslíku a živin (ischémií). Ateromový plát se může i utrhnout, plout s krevním proudem a ucpat tenčí cévu. Tak dochází například k srdečnímu infarktu nebo mozkové mrtvici.

Vyhodnocením přítomných rizikových faktorů u každé osoby lze odhadnout riziko vzniku srdečně-cévní komplikace. Podle výše rizika se volí léčebná strategie.

Pro stanovení individuálního rizika vážných aterosklerotických srdečně-cévních komplikací v následujících deseti letech se „počítá“ skóre, jehož výše závisí na věku, pohlaví, kuřáctví, koncentraci celkového a HDL cholesterolu a výši systolického

krevního tlaku. Vysoké riziko je přítomno i u lidí s již prokázaným kardiovaskulárním onemocněním, ale také u osob s diabetem. Obezita jako nemoc se do „skóre rizika“ nepočítá, ale... Obezita je v tomto případě následek nezdravého životního stylu, který vede jednak ke zvýšení hladin tuků v krvi a krevního tlaku, jednak i k nadbytečným kilogramům. Jak říká v rozhovoru na straně 2 doc. Michal Vrablík, „obezita je signál, že se v těle děje něco, co zasluží pozornost.“

## PREVENCE I LÉČBA MAJÍ STEJNÉ ZÁSADY

Cílem preventivních strategií je snížení celkového rizika. Toho lze

dosáhnout pozitivním ovlivněním co největšího počtu přítomných rizikových faktorů. Základem úspěchu (a také nejobtíznější součástí léčebné strategie) je dodržování zdravého dietního a pohybového režimu. U řady nemocných však režimová opatření nestačí a je třeba je doplnit o farmakologické ovlivnění rizikových faktorů. K tomu nám slouží léky na snížení hladiny tuků v krvi (hypolipidemika) a v určitých případech pomáhají i některé léky pomáhající ke snížení hmotnosti a léky ke snížení krevního tlaku (antihypertenziva). Velmi důležité je správně léčit diabetes, což je choroba z hlediska srdečně-cévních komplikací velmi riziková.

### HLAVNÍ RIZIKOVÉ FAKTORY ATEROSKLEROTICKÝCH ZMĚN

#### OVLIVNITELNÉ

- › zmnožení tuků v krvi: celkového a LDL cholesterolu, triglyceridů a dalších typů lipidů
- › arteriální hypertenze (vysoký krevní tlak) > 140/90 mm Hg
- › diabetes mellitus 2. typu
- › obezita (zmnožení podkožního a/nebo viscerálního tuku, BMI > 30 kg/m<sup>2</sup>)
- › kouření

#### NEOVLIVNITELNÉ

- › vyšší věk
- › mužské pohlaví
- › genetické faktory



V místě poškození se shlukují destičky, vytváří se nástěnná krevní sraženina, do níž se ukládají vápenaté soli (a další tukové látky), a vznikne tak ateromový plát...

# kořeny



ilustrační foto shutterstock.com

Ovlivnění rizikových faktorů je jen dílčím opatřením. Hlavním zájmem lékařů a především samotných pacientů je prodloužení a zkvalitnění života se zdravými cévami a výkonným srdcem.

## KOMPLIKACE ATEROSKLERÓZY

Aterosklerotický proces poškozují funkci tepen. To může mít podle lokalizace specifické následky, jako je:

- ▶ **Ateroskleróza koronárních (věnčitých) tepen** – angina pectoris, infarkt myokardu,
- ▶ **Ateroskleróza krkavice** – ischemická\* cévní mozková příhoda,
- ▶ **Ateroskleróza ledvinných tepen** – hypertenze, která pak dále podporuje rozvoj aterosklerózy,
- ▶ **Ateroskleróza tepen dolních končetin** – ischemická choroba dolních končetin,
- ▶ **Ateroskleróza břišní aorty** – může dojít i k uzavěru ledvinných tepen.

MUDr. Marta Šimůnková

\* Ischemický = z nedostatku krevního zásobení

P O R A D N A P O R A D N A P O R A D N A P O R A D N A

Prosím Vás o radu při počítání kJ. Začala jsem si zapisovat každý den, co sním a vypiji. Občas doma upeču buchtu či bábovku atp. Jenže u toho nevím, jak mám vypočítat kJ? Vím všechny suroviny, které jsem tam dávala. Ale o kolik se zvýší počet kJ, když je těsto (buchtka) upečena po dobu 30 minut na 180 °C v elektrické troubě bez horkého vzduchu? Mohu nějak i vypočítat bílkoviny, tuky, sacharidy (z toho cukry)?

Lucie

ODPOVÍDÁ: Bc. JITKA LAŠTOVIČKOVÁ

Spočítejte kalorické hodnoty všech surovin, změny při pečení zanedbejte. Zvažte výsledný moučnick a pak porci, kterou sníte. Jestliže znáte celkovou energetickou hodnotu, můžete si vypočítat i hodnotu své jedné porce.

Na internetu můžete najít aplikace, které obsahují také údaje o podílu bílkovin, sacharidů a tuků – např. [www.kaloricketabulky.cz](http://www.kaloricketabulky.cz). Hodnoty můžete nalézt i na stránkách [www.zij-zdrave.cz](http://www.zij-zdrave.cz).



Pracuji ve dvanáctihodinových směnách. Jak se mám stravovat na nočních směnách? Asi by bylo nejlepší se nenajíst, ale jsem celou noc v pohybu, a ráno, než jdu spát, tak nevím co bych spořádala.

Ivana

ODPOVÍDÁ Bc. JITKA LAŠTOVIČKOVÁ

Rozhodně nelze na nočních směnách nejíst, zvláště pokud jste v pohybu. Rozplánujte si stravování podle svého režimu v daném dni – vždy minimálně tři hlavní jídla (snídaně, oběd, večeře) a mezi nimi menší svačiny (např. malá porce ovoce, zelenina, knäckebrot s tvarohovou pomazánkou a zeleninou, jogurt apod.). Cca 2–3 hodiny před ulehnutím po směně byste již měla sníst spíše něco lehčího – opět například jogurt, malou porci ovoce, zeleninu, která pro Vás není těžká apod. Největší chybou obvykle bývá najíst se před ulehnutím. Záleží také na tom, jak složení Vaší stravy vypadá nyní.

Mám obezitu 1. stupně a už pátý rok se snažím shodit nadbytečná kila. Po laparoskopické operaci žlučníku jsem po třech dnech v nemocnici, kdy jsem téměř nejedla, nezapnula v pase kalhoty. Chybělo mi cca 8 cm k zapnutí. Tehdy jsem vážila 82 kg, dnes mám 88 kg. Ani doma se mi nedařilo hubnout, začala jsem chodit minimálně třikrát týdně do posilovny pro ženy, kde je kombinované cvičení na strojích s kardio. Moje hmotnost se pohybovala mezi 82 a 85 kg, ale nějaké centimetry šly dolů, což mě potěšilo. Ostatní cvičenky však shazovaly 10 i více kg. Dočetla jsem se, že příčinou může být i zvýšená hladina homocysteinu. Požádala jsem tady moji obvodní lékařku o jeho vyšetření, ale ta mi sdělila, že se u nás běžně takové vyšetření neprovádí, protože je moc složité a drahé. Zajímalo by mě, kolik toto vyšetření stojí a zda ho případně proplácí i VZP.

Marie

ODPOVÍDÁ MUDR. MARTIN MATOULEK, PH.D.

Homocystein určitě za Vaše problémy nemůže. A skutečně není důvod, proč ho zjišťovat. Obvod pasu po laparoskopické operaci je dán plynem, který se musí dostat do dutiny břišní, aby mohli lékaři operovat. Určitě však má smysl orientačně spočítat energetický příjem a výdej vašich aktivit. Pak teprve je možné diskutovat o dalším postupu. Většinou však při podrobné analýze dojdete ke správnému výsledku.



Na vaše dotazy odpovídali pracovníci  
VŠTJ MEDICINA Praha, o.s.,  
a Všeobecné fakultní nemocnice v Praze.

Více dotazů a odpovědí najdete  
na [www.zijzdrave.cz](http://www.zijzdrave.cz).



## CHCETE SE PORADIT O ZDRAVÍ SVÉHO DOMÁČÍHO MAZLÍČKA?

Zveme vás do veterinární ordinace PET HELP Barrandov (Lumiérův 431/7, Praha 5, tel.: 602 588 988, [www.pethelp.cz](http://www.pethelp.cz))

**PO PŘEDLOŽENÍ TOHOTO KUPÓNU VÁM BUDE POSKYTNUTA 20% SLEVA NA VEŠKERÉ ÚKONY PROVEDENÉ U NÁS V ORDINACI.**



Slevový kupón platí jednorázově na ošetření či vyšetření i více zvířat (rtg, ultrazvukové vyšetření, laboratorní krevní testy, preventivní vyšetření apod.). Sleva se nevztahuje na produkty, jako jsou léky, krmivo, doplňky stravy a jiné zboží. Na ošetření/vyšetření se svým zvířátkem se můžete telefonicky nebo e-mailem objednat na výše uvedených kontaktech. Slevový kupón platí do 31. 12. 2013.

# Není vláknina jako vláknina

Na podzim proběhl zajímavý projekt VŠTJ MEDICINA – tříměsíční redukční kurz pod vedením lékaře, psychologa, nutričního poradce a fyzioterapeuta. Pod dohledem odborníků, kolektivu a s podporou přípravku Obesimed Forte byla cesta ke štíhlé linii snazší.

Do kurzu se přihlásilo deset účastnic, jejichž průměrná hmotnost byla 97,8 kg, průměrný obvod pasu 107,2 cm a BMI 33,6. Dvě účastnice kurz nedokončily, jedna ze zdravotních důvodů (dlouhodobá nemoc) a jedna z rodinných důvodů.

Nejvíce se podařilo zhubnout jedné účastnici, a to o 9,7 kg



Ilustrace: foto.shutterstock.com

a 11,5 cm v pase, což byl výborný výsledek. Tato klientka svému hubnutí věnovala maximální úsilí a dále v něm pokračuje. Dnes má již o 12 kg nižší hmotnost.

V kurzu byl průměrný úbytek hmotnosti 4,5 kg a 6,5 cm v pase. Na výsledku je jasně vidět, že úbytek hmotnosti byl převážně v oblasti břicha. Všechny účastnice kurzu hodnotily své zkušenosti s přípravkem Obesimed Forte jednoznačně pozitivně – neměly hlad ani chuť na sladké, čímž bylo hubnutí snazší. Na snižování hmotnosti se samozřejmě podílely i intenzivní cvičení, rady nutriční terapeutky a podpora celé skupiny.

## Jak vlastně Obesimed Forte působí a čím se liší od ostatních vláknin?

Na trhu je řada vláknin a potravinových doplňků, které pomáhají tlumit pocity hladu, ale ne všechny mají takový účinek jako Obesimed Forte. Účinky tohoto přípravku jsou podloženy nejen pozitivními

ohlasy ze strany odborné veřejnosti, ale i klinickými studiemi.

Obesimed Forte má vyšší viskozitu v porovnání s potravinovými doplňky obsahujícími jiné typy vláknin, například má sedmkrát vyšší viskozitu než Psyllium.

Obesimed Forte tedy dokáže nejen utlumit pocity hladu tím, že vytvoří gelovou matici, čímž zaplní žaludek, ale dokáže i zpomalit proces trávení. Čím je totiž vláknina viskóznější, tím je proces trávení pomalejší. Čím je vstřebávání pomalejší, tím jsou i menší výkyvy hladiny cukru v krvi. Tlumí tedy i chuť na sladké. Zajímavý je i vliv nerozpustné vlákniny na objem a měkkost stolice, čímž působí proti zácpě.

S přípravkem Obesimed Forte je hubnutí prokazatelně snazší.

Mgr. Iva Belasová

## VÝSLEDKY TŘÍMĚSÍČNÍHO SKUPINOVÉHO KURZU

PARAMETR	VSTUPNÍ HODNOTA (PRŮMĚR)	ÚBYTEK PO TŘECH MĚSÍČÍCH (PRŮMĚR)
Hmotnost (kg)	97,8	4,53
Obvod pasu (cm)	107,2	6,56

## PORADNA PRO SNIŽOVÁNÍ HMOTNOSTI

# OBESI linka

Hubnutí bez hladovění a stresu



Tel.: +420 725 70 70 02 | po-pá: 9 – 16 h.

info@obesimedforte.cz | [www.obesimedforte.cz](http://www.obesimedforte.cz)

KOMERČNÍ PREZENTACE

## SERIÁL O CVIČENÍ

# Cvičení bez pomůcek – posilování oblasti břišních svalů

## VÝCHOZÍ POZICE

Klek na kolenu v pozici kočky, držet pravé úhly mezi trupem a končetinami, hlava v prodloužení, žebra schovaná (stažená směrem k páni), paže lehce pokrčeny (nedopínáme lokty), dlaně směřují vpřed, nártý nataženy na podložce.

## PROVEDENÍ

Lehce zatlačíme nártý do podložky a odlehčíme kolena od země, vydržíme 5 vteřin, pravidelně dýcháme a vrátíme zpět do výchozí pozice.

## Nejčastější chyby

Prohýbání v bedrech, dopínání loktů.

Mgr. Zuzka Borkovcová,  
odborný pracovník VŠTJ MEDICINA Praha, o.s.



2x Foto Milan Šlajma

# Nikdy nebudu jako Twiggy

**Pani Aneta (45 let) bojuje s několika zdravotními potížemi od narození. I její hmotnost kolísá od nadváhy k obezitě a zpět téměř celý život. Ne vždy jdou kilogramy držet pod kontrolou i tou nejsilnější vůlí.**

Každý dostaneme do vínku svých genů jiné dědictví. Malá Aneta měla od narození problém s kyčlemi, který se tehdy řešil oboustrannou operací ve čtyřech letech. Aneta zdědila i robustní kostru (po otci) a sklon k ukládání tuku (po matce). Ve dvanácti letech, když uviděla na titulní stránce dívčího časopisu fotografii Twiggy, začala s první dietou. Aneta sice nebyla obézní dítě, ale do vyzáblosti modelky měla opravdu hodně daleko. Dalo by se říci, že byla typické „české děvče – krev a mlíko“.

Operace kyčlí v dětském věku s sebou nesla i omezení určitých pohybových aktivit (dlouhé pochody, skoky, vytrvalostní běh, atletika), což Anetu v udržení hmotnosti hendikepuje po celý život. Po první dietě, při níž Aneta sice příliš nezhubla, se růst hmotnosti alespoň na čas zastavil a hmotnost se stabilizovala. „Vypadáš jako v šestém měsíci těhotenství“, byla poznámka kolegy z vysokoškolských studií, která u dvacetileté Anety nastartovala další kolo hubnutí. Zdařilo se natolik, že v lékařské zprávě z tohoto období měla napsáno „tělesná astenie“, což byl tehdejší výraz pro podváhu.

Pak se Aneta vdala, měla dvě děti, z čehož vyplynula fyzická i hormonální zátěž. Výsledek: těžká oboustranná artróza kyčlí a navíc se tak Aneta nikdy úplně nezavila poporodní deprese. Kyčle bylo nutné řešit operací, postupnou náhradou kloubů totální endoprotézou.

Deprese a její „léčba“ sladkostmi plus nedostatek pohybu po operaci vedly k nárůstu hmotnosti až za hranici obezity. Sta kilogramů při výšce 158 cm sice nedosáhla, ale mnoho k tomu nechybělo.

Na kontrole u ortopeda bylo Anetě doporučeno, že musí nutně zhubnout alespoň dvacet kilogramů, jinak její klouby její hmotnost dlouhodobě neunesou. V té době Aneta potřebovala být fit, aby zvládla péči o dva školáky, domácnost a ještě k tomu byla zaměstnána jako vedoucí oddělení ve státní správě.

První pokusy o snížení hmotnosti dopadly katastrofálně. Za dva měsíce měla sice Aneta o 6 kg méně, ale probřečela celé noci, nemohla spát, byla unavená a nešťastná. „Tohle nemá cenu“, naříkala. „Budu sice štíhlá, ale nešťastná. Co budu mít ze života, když si nemůžu nic dopřát“, stěžovala si kamarádkám. Ty jí radily, aby zkusila cambridžskou dietu, hubnoucí koktejly a asi pět druhů potravních doplňků.

Když tak nešťastná seděla v kanceláři a popíjela jeden z „osvědčených“ koktejlů, do kterého jí kapaly slzičky, povídá jí kolegyně: „Kdo se má na tebe koukat, jak se tu celé dny kaboniš. Myslím, že bys měla jít k psychiatrovi. Uleví se nám všem.“ Mož-

ná, že to nemyslela jako přátelskou radu, ale Aneta se toho chytla. Počátky léčby deprese byly také složité, protože některá antidepressiva mohou přispívat k chuti k jídlu a nárůstu hmotnosti. Po několika měsících se podařilo léčbu doladit a teprve pak nastala „odborně asistovaná“ léčba obezity.

„Pro Anetu bylo nutné najít vhodnou kombinaci jídelníčku s pohybovou aktivitou. Dlouhá chůze, běh a některé další typy cvičení nejsou pro pacienty s totální endoprotézou kyčlí vhodné“, komentoval fyzioterapeut redukční režim Anety.

V současnosti Aneta chodí dvakrát týdně do bazénu (plavání, aqua-aerobic), což je velmi vhodná a klouby nezatěžující aktivita, a alespoň jednou týdně se věnuje kondičnímu posilování (s malými zátěžemi s větším počtem sérií cviků). Z 98 kg se podařilo zredukovat na 86 kg. Aneta ví, že nikdy nebude mít figuru modelky. Cílem je být trvale v pásmu stabilizované nadváhy. **miš**



Foto: shutterstock.com

S E R I Á L

## Krabičková dieta: zázrak, nebo „starý recept“?

V posledních dvou letech jsou módním hitem **krabičkové diety**. Není v tom žádný zázrak, jen někdo za nás vymyslí a připraví jídlo na celý den. Platíme pak především za práci. Cena potravin je většinou poměrně nízká. Svačiny jsme si přece kdysi dělali také a nebyl to problém. Připravujeme tedy pro vás seriál, ve kterém vám představíme některé nenáročné „krabičky“. Záleží jen na vás, zda recept vyzkoušíte.

### RECEPT Č. 3 Čína s divokou rýží

Oběd	Energetická hodnota	Cukry	Tuky	Bílkoviny
1 porce	1 900 kJ	40–50 g	8–10 g	45–50 g

**Rozměry krabičky** (délka × šířka × hloubka): 20 × 10 × 5 cm

**Doba přípravy:** cca 35 minut

**Cena jedné porce:** cca 70 Kč

**SUROVINY PRO DVĚ OSOBY** 80 g (cca 1 sáček) divoké rýže, 2 ks kuřecích prsou, 1 větší cibule, 1 červená paprika, 1 žlutá paprika, 2 menší mrkve, půl středně velké cukety, 1 jarní cibulka, 2 lžičky sójové omáčky, 2 lžičky olivového oleje, pepř, sůl, voda.

**POSTUP** Nejprve si připravíme rýži, kterou důkladně propláchneme pod studenou vodou (nebude se lepit), zalijeme vodou, trochu osolíme a dáme vařit pod pokličku na cca 15–20 minut (2 díly vody na 1 díl rýže). Poté si

připravíme pánev s olejem, očistíme cibuli, nakrájíme na kroužky a necháme zpěnit. Kuřecí maso též nakrájíme na tenčí proužky, dáme ho na zpěněnou cibulku a až se maso zatáhne, přidáme sójovou omáčku, trochu pepře a mícháme.

Mezitím si nakrájíme zbytek zeleniny na tenčí proužky (cuketu, papriku, mrkev). Směs zeleniny přisypeme k masu, podlijeme trochou vody, promícháme a necháme dusit pod pokličkou cca 5 minut – zelenina tak krásně změkne.

Dle chuti opepříme a se solí spíše šetříme.

Vše necháme vychladnout a skládáme do krabičky (připraveno k ohřevu).

**Bc. Jitka Horáková, DiS.,**  
nutriční terapeutka VFN v Praze



Foto: autorka

A K T U A L I T Y A K T U A L I T Y A K T U A L I T Y A K T U A L I T Y A K T U A L I T Y A K T U A L I T Y

### CVIČENÍ S DĚTMI

Přijďte si v sobotu zacvičit s dětmi. Pohybový program je připraven pro děti všech věkových kategorií. Vítání jsou děti s diabetem, děti mající problém s nadváhou ale i všichni ostatní. Hrají se kolektivní hry, jako fotbal, florbal, basket, honičky, různé druhy míčových her, opičí dráha aj. V průběhu programu na děti čeká zdravá svačinka plná vitaminů v podobě ovoce a zeleniny. Při hrách se mohou zapojit i rodiče. Akce je podpořena Všeobecnou zdravotní pojišťovnou a Českou pojišťovnou, a.s.

**Kdy:** 6. 4. 2013 od 9:00 do 11:30 hodin

**Kde:** tělocvična Gymnázia Na Vítězné pláni 1160

Podrobnější informace na [www.vstj.cz](http://www.vstj.cz) v rubrice Děti.



Foto: Milán Sláma

### SOBOTNÍ DOPOLEDNE S NORDIC WALKING

Nordic walking je sportovní chůze se speciálními holemi, která je vhodná pro osoby každého věku i pro lidi s nadváhou a obezitou. Tato aktivita může posloužit také jako prostředek ke snižování hmotnosti, zvyšování fyzické kondice, řešení problémů s bolestmi zad a držním těla. Součástí programu je vysvětlení správné techniky chůze a používání hůlek, praktické ukázky kondičního cvičení s holemi v terénu a společná procházka v okolí Vyšehradu pod vedením instruktora.

**Kdy:** 6. 4. 2013 od 9:30 do 11:30 hodin

**Kde:** sraz na Gymnázium Na Vítězné pláni

Více informací na [www.vstj.cz](http://www.vstj.cz) v sekci RC Praha, GVP.



Foto: VŠTJ MEDICINA Praha

### TŘÍMĚSÍČNÍ KURZY

Přibrali jste nějaké to kilo přes zimní období? Trápí vás nevhodné stravovací návyky? Přihlaste se do Tříměsíčního redukčního kurzu a nechte si poradit od odborníků. Kurzy probíhají ve formě skupinové i individuální v rekondičních centrech v Praze, Mladé Boleslavi, Českých Budějovicích a Tachově. Přihlášky a více informací naleznete na [www.vstj.cz](http://www.vstj.cz) v rubrice Tříměsíční kurzy.

### REKONDIČNÍ POBYTY

Nevíte, kam vyrazit na dovolenou? Pojeďte s námi na rekondiční pobyt s pohybovým a společenským programem, výlety do okolní přírody a za památkami. Pobyt mohou absolvovat lidé všech věkových kategorií, jsou připraveny rychlé i pomalé formy cvičení, pro začátečníky a pokročilé. Těšit se můžete také na zajímavé odborné přednášky týkající se cukrovky, obezity a pohybu.

**Kdy:** 25. 5.–1. 6. 2013

**Kde:** Penzion Pod Rozhlednou, obec Vrbice

**Cena:** 6 390 Kč (pro členy klubu 5 990 Kč)

Více informací na [www.vstj.cz](http://www.vstj.cz) v rubrice Pobytové akce.



Foto: VŠTJ MEDICINA Praha

**Autorka všech aktualit v tomto čísle:**

**Bc. Jitka Horáková, DiS.,** odborná pracovnice VŠTJ MEDICINA Praha

### Z Á B A V A

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

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

Správné řešení najdete na [www.obesity-news.cz](http://www.obesity-news.cz).

Obesity NEWS 3/2013 – noviny pro prevenci a léčbu obezity

**Periodicita:** měsíčník. Toto číslo vyšlo 21. března 2013. 7. ročník. **Příští číslo Obesity NEWS vyjde 18. dubna 2013.**

**Vydává:** NOL – nakladatelství odborné literatury s.r.o., Lipová 10, 120 00 Praha 2, ve spolupráci s nakladatelstvím MEDICAL TRIBUNE CZ, s.r.o., Na Moráni 5, 128 00 Praha 2

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

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

**Šéfredaktorka:** MUDr. Marta Šimůnková

**Redakční a grafická úprava:** MEDICAL TRIBUNE CZ, s.r.o. / [www.tribune.cz](http://www.tribune.cz)

**Redakční rada:** předseda: prof. MUDr. Štěpán Svačina, DrSc., MBI; členové: MUDr. Martin Matoulek, Ph.D., Mgr. Zuzana Borkovcová, Bc. Jitka Horáková, DiS., Bc. Jitka Laštovičková

Registrováno Ministerstvem kultury ČR pod číslem MK ČR E 17352

**Tisková práva:** © NOL – nakladatelství odborné literatury s.r.o. © MediSpo, s.r.o., © VŠTJ Medicína Praha, o.s.

Publikování nebo další šíření obsahu novin Obesity NEWS je bez písemného souhlasu společnosti

NOL – nakladatelství odborné literatury s.r.o. zakázáno.



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



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



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