

Obesity NEWS

NOVINY PRO PREVENCI A LÉČBU OBEZITY / ZDARMA

www.obesity-news.cz

ČTĚTE UVNITŘ // POMOC Z LÉKÁRNY / CHŘIPKA / JAK ROZUMĚT CUKROVCE / SELFMONITORING 2015

Jsme opět na startu

Ačkoliv rok 2015 teprve začíná, mnozí již opustili snahu naplnit novoroční předsevzetí a snižování váhy, respektive začátek zdravého životního stylu odložili na neurčito. To je škoda! Možná se tento problém týká i vás: upřímně jste jako každým rokem věřili, že se opravdu změníte. Chyběla však motivace, proč byste se měli měnit. Třeba jste si neuvědomili, že stačí i malá změna a výsledky se dostaví! S plánem to půjde lépe.

JAK PLÁNOVAT?

Vize pozitivních výsledků motivuje. Víte, že snížení denního příjmu o 1 000 kJ oproti současnému jídelníčku může znamenat redukci hmotnosti jeden kilogram za měsíc, tedy roční úbytek 6–8 kg (s rezervou a při zohlednění adaptace na dietu). Většina z nás by byla spokojena, kdyby za rok při čtení lednového úvodníku Obesity NEWS 2016 bylo na váze o 6–8 kilogramů méně. To je dobrý plán!

Že nevíte, kde začít? To nevádí. Začněte třeba tím, že začnete hledat rezervy ve svém týdenním rozvrhu, abyste získali čas pro sebe i čas na pohyb, ať už je jakýkoliv. Typ pohybu nemá zpočátku smysl vůbec řešit. Časový plán je zcela zásadní pro plánování obsahu, kterým nakonec získaný čas pro sebe můžeme vyplnit.

Že nemáte vůbec čas ani si ten plán udělat, natož jej následně dodržet? Zkuste se zamyslet, co je teď právě vaší nejvyšší životní prioritou, a klidně redukční úsilí odložte na vhodnější dobu. Pokud jste v silném stresu, pak redukční dieta může být zcela kontra-produktivní. Na druhou stranu pohybová aktivita – chůze – může být zvláště zpočátku nejlepším pomocníkem ke zvládnutí nejen stresu, ale zahájení cesty ke změně životního stylu. Dosažení limitu 10 000 kroků denně vám změní život. To je také dobrý plán!

JE TO OPRAVDU JEN O ENERGII?

Ano, opravdu jde vlastně jen o energii. Svět se ve 20. a 21. století točí převážně kolem energie. Zatímco sportovci, což je mimochodem jedno z nejprestižnějších povolání konce 20. a začátku 21. století, s energií šetří a snaží se jí co nejvíce uchovat na trénink, závody apod., většina z nás hledá způsob, jak se zbavit té přebytečné energie, která je uložena v tukových zásobách. Nakonec většina z nás zjistí, že jednou cestou (nepříliš příjemnou) je zabránit vstupu energie do organismu, tedy redukční dieta, a druhou cestou (pro někoho ještě méně příjemnou) je pohybová aktivita. Ta zase může být mírně vykompenzována nějakou dobrůtkou. Nakonec ale rozhodne jen bilance příjmu a výdeje energie. Zásadním poznatkem je fakt, že naše chování a jednání ovlivňuje mnoho faktorů. Jejich poznání nám může pomoci ke změně! (Třetí dobrý plán!)

Na tomto místě bych chtěl poděkovat společnosti E.ON, která již několik let podporuje naše snahy o hospodaření s energií tím, že umožňuje, aby se k vám noviny dostaly.

CO NÁS ČEKÁ V ROCE 2015?

Připravili jsme pro vás mnoho novinek. Koncem ledna můžete navštívit inovované stránky www.obezita.cz, na jejichž obsahu



Ilustrační foto: Archiv VŠTJ – se svolením Doc. Práreho

se bude podílet i autorský tým Obesity NEWS. Noviny mají omezený rozsah, a proto v nich nemůžeme uveřejnit veškeré dostupné informace. Internetové stránky budou místem pro získání informací od skutečných odborníků, včetně konfrontace s tzv. úspěšnými redukčními režimy, jak jsou prezentovány v médiích. Pravděpodobně si budete moci objednat i elektronické předplatné do vaší e-mailové schránky. Nehodláme však zatěžovat čtenáře dlouhými texty, protože pak by se ztratil čas na pohyb.

Na stránkách www.vstj.cz zase můžete nalézt konkrétní akce, kterých se můžete aktivně účastnit, a to od dětských programů až po pravidelné cvičení, rekondiční pobyt pro diabetiky, kardiaky nebo banding kluby.

Nezapomeňte však, že nelze řešit jen samotnou hmotnost, ale především další onemocnění, která ovlivňují váš zdravotní stav, jako je cukrovka, vysoký krevní

tlak apod. Přestože máte pocit, že ani jedna z uvedených nemocí nebolí, zanedbanou léčbu si vaše cévy pamatují! Pokud je vám více než 60 let, vaši budoucnost nejvíce ovlivní vaše zdatnost, až teprve potom váha. Pracujte tedy na své tělesné schránce i v době, kdy dietu nedržíte. Pohybem pro sebe uděláte hodně!

Ve spolupráci s lékárnickou komorou zahajujeme projekt Koutky zdravého životního stylu v lékárnách, takže je možné, že se s novinami budete pravidelně setkávat i v lékárnách, které poskytují pacientům konzultace.

Dovolte mi tedy, abych vám jménem autorského týmu popřál, být poněkud opožděně, hodně úspěchů v roce 2015, a doufám, že i naše noviny k tomu přispějí.

MUDr. Martin Matoulek, Ph.D.

e-on

Cesta k novému životnímu stylu může začít i v lékárně

Prestiž lékárníků v posledních deseti letech významně stoupla. Již nejsou jen „vydavači“ léků předepsaných lékařem a prodejci potravních doplňků, ale stali se rádci svých klientů – pacientů. Lékárna je mnohdy první místo, kde nemocní hledají úlevu. Kvalifikovanou radou ve správný čas tak lékárníci mohou ovlivnit zdravotní stav nemocného. Česká lékárnická komora dbá jak na správnou lékárenskou praxi, tak na vzdělávání lékárníků. Proto Obesity NEWS položily Mgr. **Michalu Hojnému**, viceprezidentu České lékárnické komory, několik otázek hlavně o tom, jak mohou lékárníci pomoci lidem řešit nadváhu a obezitu.



› **Existuje vzájemná spolupráce mezi lékaři a lékárníky, informují se o stavu a přání pacienta, nebo lékaři o zpětnou vazbu od lékárníků nestojí?**

Vzájemná spolupráce je myslím každodenní záležitostí a vyplývá logicky ze situací, které jak lékaři, tak my, lékárníci, řešíme. A je to spolupráce, která zvyšuje v konečném důsledku bezpečnost léčby pacienta. Pokud se ohlédnu za svojí teď už více než patnáctiletou praxi v lékárně, mám pocit, že kontaktů mezi lékárníky a lékaři přibývá – a to je určitě dobře.

› **Jestliže existuje spolupráce, čeho (jaké diagnózy) se nejčastěji týká?**

Netroufnul bych si odhadnout, jaké diagnózy se vzájemná spolupráce týká nejvíce. Otazníky v léčbě se mohou objevit u pacienta nejen s chronickým, ale i s akutním onemocněním. Někdy může lék použitý ke zvládnutí akutního infekčního onemocnění nevhodně ovlivňovat účinnost chronické medikace. Mezi běžné příležitosti ke spolupráci patří tzv. lékové duplicity (předepsání stejné účinné látky ve dvou přípravcích odlišného názvu, zpravidla od dvou lékařů, kteří o sobě nemají navzájem povědomí), úprava dávků s ohledem na tělesnou hmotnost či zdravotní stav pacienta, předepsání v lékárně individuálně připraveného léčiva atd.

› **Jak tomu je v případě obezity?**

Obezita je podle mého názoru problém, který se většina pacientů

raději snaží řešit formou samoléčení anebo podle získaných informací z volně dostupných literárních zdrojů, což zpravidla není postup příliš efektivní.

› **Radí se pacienti s lékárníky o tom, jak redukovat hmotnost?**

Určitě si čím dál více pacientů uvědomuje rizika, která s sebou obezita přináší, a jsou schopni se na toto téma otevřeně bavit a naslouchat radám svého lékárníka. Ostatně lékárny jsou vzhledem ke své otevírací době nejdostupnějším zdravotnickým zařízením.

› **Existuje volně prodejné léčivé přípravky Alli s prokázanou účinností, je o něj zájem?**

Účinná látka orlistat (obsažená v Alli a dalších přípravcích) je určitě nejen účinným, ale také bezpečným doplňkem při léčbě obezity u těch pacientů, u nichž přebytek přijaté energie tvoří zvýšený příjem tuků.

› **Existují důkazy o účinnosti potravních doplňků či zdravotnických prostředků určených k managementu hmotnosti? Máte vy sám (u svých klientů) zkušenosti s jejich účinností?**

Z těchto kategorií přípravků mám pozitivní zkušenost především s přípravky obsahujícími vlákninu, ty lze jistě doporučit bez jakýchkoli výčitek.

› **Vzdělávají se lékárníci v poradenství v oblasti zdravého**

životního stylu, prevence a léčby obezity?

Ano, nově od roku 2014 organizuje Česká lékárnická komora ve spolupráci s VŠTJ Medicína Praha, o. s., vzdělávací kurz pro farmaceuty a farmaceutické asistenty zaměřený na problematiku snižování hmotnosti. Velký dík za jeho přípravu a realizaci patří všem přednášejícím – lékařům, nutričním terapeutům, psychologům, lékárníkům, kteří mají mnoho praktických zkušeností s léčbou obezity. Tento kurz má naplánované pokračování i pro rok 2015 a věřím, že na jeho konci budeme mít proškolených asi 220 farmaceutů a farmaceutických asistentů. Jejich jména s uvedením místa jejich působení lze nalézt na webu Lékárnické komory www.lekarnici.cz.

Aktivitou, která volně navazuje na tento kurz, jsou Koutky zdravého životního stylu v lékárnách. Posláním Koutku je fungovat jako korektní informační zdroj pro všechny, kdo mají zájem o změnu životního stylu, a pomoci při orientaci v množství informací na internetu a v dalších médiích.

› **Na co by se měli lidé, kteří mají problém s hmotností, lékárníka zeptat?**

Klíčem k úspěšnému snížení hmotnosti je důvěra a motivace pacienta



a pak také spolupráce všech zdravotnických profesionálů – lékárníka, lékaře a nutričního terapeuta. A na co by se měli zeptat? Mnohdy stačí jen naznačit, že jsou ochotni „něco“ se sebou dělat, že nevěří na zázračná řešení, která mávnutím kouzelného proutku odmažou 10 kilogramů nadváhy. Jako příklad vzorové spolupráce mohu uvést pacienta, jenž díky kombinaci pohybu, úpravy jídelníčku a orlistatu hubne už šest měsíců přibližně dva kilogramy za měsíc. Na začátku jsme mu nabídli možnost návštěvy rekondičního centra a zkontrolovali jsme, zda orlistat neovlivní účinnost jeho ostatních dlouhodobě užívaných léků. Tak si kromě posilování motivace představuji efektivní zapojení lékárníka do snižování hmotnosti.

› **Řešil jste někdy vy osobně problém hmotnosti?**

Ano. Hrozně rád jím a velmi často i pozdě večer, kdy pravidelně doháním pracovní resty. A protože rád běhám, vím, že vláčet s sebou každé kilo navíc je neskutečná dřina. Takže se snažím občas kouknout na váhu a pak si zpravidla vyrazím zaběhat. Zaprve pro dobrý pocit a nezbytné endorfiny a zadruhé proto, abych při dalším nicnedělání za měsíc nezjistil, že už se při běhání neunesu. ☺

Marta Šimůnková



Česká lékárnická komora

Zimní rizika nepředstavuje jen náledí

Pády po namrzlých zledovatělých chodnicích končí sice velmi nepříjemnými zraněními, třeba zlomeninami, nebo „pouze“ podvrtnutím kloubu, ale daleko nebezpečnější mohou být další zimní rizika.

V lednu a v únoru, zpravidla však až do poloviny března trvá období, kdy nás ohrožuje tzv. sezonní chřipka. Ta každým rokem zapříčiní zhruba 2 500 úmrtí jen v České republice. A to nehovoříme o pandemické chřipce, kterou očekáváme již minimálně deset let. Poslední epidemie pandemické chřipky postihla ČR již v roce 1969, šlo o tzv. Hongkongskou chřipku. Od té doby se očekává výskyt dalšího viru, proti němuž současná populace není odolná a proti němuž neexistuje očkovací látka, a tudíž bude schopen způsobit onemocnění většiny populace.

CHŘIPKA NENÍ BANALITA

Ti, co tvrdí, že se nikdy očkovat nedají, že je chřipka běžná chorůbka, pravou chřipku nezažili. Poslední epidemie byla u nás před 46 lety. Kdy udeří? Podle epidemiologů tu již měla být před devíti lety, kdy se začalo více hovořit o chřipce ptačí.

JAK SE CHŘIPKY LIŠÍ?

Každoročně udeří epidemie tzv. sezonní chřipky, zpravidla se první případy objeví v prvních prosincových týdnech. Infikovaných nemocných přibývá, ale kolem Vánoc jako by se epidemie zastavila – lidé mají dovolenou a tráví více času v rodinném kruhu, čímž se riziko přenosu viru minimalizuje. Plnou silou udeří sezonní chřipka v prvních lednových týdnech. Poslední případy se objevují obvykle ještě v březnu. Sezonní chřipka je předvídatelná – tedy víme předem, jakým typem viru bude vyvolána, a podle antigenního typu jsou pak vyrobeny příslušné vakcíny pro následující sezonu, které chrání před onemocněním v dané sezoně. Protože se typy virů mírně mění, je nutné očkovat každý rok znovu proti „čerstvým“ virům.

Každým rokem v ČR na komplikace chřipky – na zápal plic

či dekompenzaci chronického onemocnění, například srdečního, respiračního, jako je třeba rozedma plic (chronická obstrukční plicní nemoc, CHOPN) – zemře přes dva tisíce infikovaných. Chřipka je také nebezpečná pro diabetiky, obézní, onkologické pacienty, nemocné, kteří užívají léky tlumící imunitu, a v podstatě pro všechny lidi, kteří nejsou úplně zdraví.

Sezonní chřipky, i když se původci mírně odlišují, si jsou podobné, s většinou běžných typů se téměř každý člověk setkal a má proti známým a častým virům určitou úroveň ochrany – zdravý imunitní systém si viry pamatuje a umí proti nim zasáhnout. Proto málokdy přejde sezonní chřipka v pandemii, kdy se nakazí a onemocní většina obyvatelstva.

Pandemická chřipka – naposledy se jednalo o tzv. Hongkongskou a proběhla v roce 1969, kdy způsobila celosvětově přes milion úmrtí – je způsobena zcela novým typem viru. Proto vzbudily takovou pozornost případy tzv. ptačí chřipky, která byla dříve považována za nepřenositelnou na člověka. První případy lidského onemocnění byly vyvolány viry, které byly změněné (uvažovalo se, že to bylo v důsledku života u „mezihostitele“, tedy v těle domácích zvířat (vepře), kteří často žijí na jednom místě i s ptáky v určitých oblastech jižní Asie).

Dalším potenciálním původcem pandemické chřipky byl virus mexické, „prasečí“ chřipky, který byl (stejně jako hepatitida E) zejména nebezpečný pro těhotné ženy. Epidemii však (zatím) také nezpůsobil. Vědci se domnívají, že ke „smrtící“ mutaci viru musí dojít každou sezonou, jen se zatím neví, která to bude. Stejně tak usuzují, že bude pravděpodobně fungovat tzv. zkřížená ochrana s chřipkou typu A – tedy tou nejběžnější. To je dobrým důvodem zvažít

očkování, protože v každé vakcíně poslední let je tato antigenní struktura obsažena a vyvolává tvorbu protilátek proti typu A. Je nutno uvážit, že obezita je vážné chronické onemocnění, které je provázáno zvýšeným rizikem vzniku až smrtelných komplikací pravé chřipky. Pokud jste očkovaní proti chřipce letos (vlastně loni) nestihli, je nejvyšší čas uvažovat o včasné vakcinaci v příštím roce.

JAK POZNÁTE PRAVOU CHŘIPKU?

Hlavní příznaky jsou:

- › schvácenost, která přichází náhle z plného zdraví
- › vysoká horečka kolem 40 stupňů
- › bolesti hlavy, svalů, kloubů, zad
- › třesavka, zimnice
- › suchý dráždivý kašel
- › nechutenství, chroničtí nemocní a všichni při těžkém průběhu chřipky mohou i zvracet

Rýma nepatří k základním příznakům chřipky (jde o průvodní symptom chorob z nachlazení, což jsou běžné a zpravidla lehčí virózy), může se objevit později, jde však spíše o známku toho, že se přidaly i jiné mikroorganismy. Chřipka zpravidla trvá týden až deset dní, teploty mohou ustoupit po několika dnech, naopak kašel a únava mohou přetrvávat i tři týdny. V letošním roce se objevují virová onemocnění s velmi těžkým průběhem, vysokými teplotami a zažívacími problémy.

Léčba

- › základem je klid na lůžku dostatečně dlouhou dobu
- › mírnění horečky paracetamolem, ibuprofenem, zábaly, raději nepoužíváme kyselinu acetylsalicylovou – Acylpyrin, Aspirin (může vyvolat krvácení do zažívacího traktu a u dětí smrtelný Reyův syndrom)
- › dostatek tekutin
- › vitamíny (v čerstvých ovocných a zeleninových šťávách i tabletách)
- › antivirotika (Tamiflu, Relenza) jsou vyhrazena jen pro nejvážnější případy a rizikové pacienty



Varovné příznaky – kdy hned k lékaři

- › horečka stoupá přes 40 stupňů
- › ke zvýšené teplotě se přidává neztížitelné zvracení
- › stupňují se bolesti hlavy a přidává se světlolachost, případně apatie, poruchy vědomí
- › přidávají se bolesti břicha
- › kašel se zhoršuje a provázejí jej potíže s dýcháním
- › objeví se potíže s polykáním
- › vysoká horečka postihne novorozence nebo kojence

CHOROBY Z NACHLAZENÍ

Choroby z nachlazení nejsou chřipka, i když jim tak říkáme. Každý z nás je zpravidla prodělá několikrát do roka. Vyvolává je mnoho druhů virů, kterým se dobře daří v suchravé počasí. Proti nim neexistuje očkování. Na rozdíl od chřipky toto onemocnění neprovázejí vysoké teploty a schvácenost; laicky řečeno – choroby z nachlazení se dají přechodit. Chřipka ne.

Příznaky chorob z nachlazení:

- › teplota do 38 stupňů
- › bolesti v krku
- › rýma
- › pokašlávání, kýchání
- › únava

Léčba chorob z nachlazení je stejná jako u chřipky, jen netrvá tak dlouho a teplotu do 38 stupňů není nutné snižovat, imunitní systém při vyšší teplotě funguje efektivněji. Není však radno podceňovat klidový režim, který léčí a brání šíření virů do nejbližšího okolí.

MUDr. Marta Šimůnková



ODPOVÍDÁ:
Bc. ANETA SADÍLKOVÁ,
VŠTJ MEDICÍNA PRAHA

Před půl rokem jsem začala zdravě jíst a ze 120 kg jsem shodila na 98 kg, ale teď to jde hodně pomalu. Zkousím cvičit, jím pravidelně pětkrát denně. Dříve jsem nejedla, pila 5 káviček denně a večer se najedla. Teď jím zdravě, kafe mi nechutná a vypiju hodně čisté vody, cca 5 litrů – není to moc? Co mám dělat, abych dále hubla?

Lenka S., Praha 8

Dobrý den, Lenko, odvedla jste obrovský kus práce a můžete na sebe být pyšná. Je zcela normální, že po počátečním rychlém úbytku kilogramů se pokles hmotnosti zpomalí. Pokud nyní hubnete např. 1–1,5 kg za měsíc, je to tak akorát. Ovšem pravděpodobně by šlo redukcí trochu podpořit, např. navýšením či posměněním pohybové aktivity nebo drobnými úpravami jídelníčku. Pokud tak již nečiníte, věnujte se alespoň třikrát týdně 60 minut aerobní pohybové aktivitě střední intenzity, při které jsou zdrojem energie tukové zásoby. Tuto intenzitu můžete určit pomocí sporttesteru nebo subjektivně tak, že budete zrychleně dýchat, potit se, ale budete schopna mluvit. Vhodná je rychlá chůze, běh, jízda na kole/rotopedu/orbitreku. Jídelníček i pohyb můžete přijít bezplatně prodiskutovat do našeho Rekondičního centra Salmovská, Praha 2, na stránkách www.vstj.cz najdete rozpis konzultačních hodin. Co se týče pitného režimu, tři litry denně by měly být dostačující. Pokud se více potíte, můžete také přijímat více tekutin, ale potom je vhodné část pitného režimu hradit neperlivými minerálními vodami.

Dobrý den, jsem pět měsíců po porodu, měřím 174cm a vážím 83 kg. Když jsem zjistila, že jsem těhotná, přestala jsem kouřit a během dvou měsíců jsem přibrala 7,5 kg. Celkem jsem v těhotenství přibrala 20 kg včetně těch sedmi a půl. Nyní cvičím každý den pilates cca 14 dnů, protože když jsem zkoušela běhat, bolely mě klouby. Jím třikrát až čtyřikrát denně, jak mi to mimčo dovolí. Byla bych ráda, kdybyste mi poradili, jak se stravou. Musím se přiznat, jsem „masožravec“, byt se snažím to nějak kompenzovat zeleninou. Moc děkuji.

Klára C., Dolní Počernice

Dobrý den, pokud kojíte, není určitě vhodná přísná dieta a rychlá redukce hmotnosti. Pohyb je dobrým řešením. Pilates funguje především na zpevnění celého těla. Běh není nutný, ovšem doporučuji každodenní déletrvající rychlou chůzi, kterou můžete praktikovat i s kočárkem. Co se týče stravování, bude třeba je upravit individuálně na základě vašeho současného jídelníčku. Naplánujte si cestu do centra podle rozpisu konzultačních hodin (www.vstj.cz, sekce Konzultace) a přijďte se sepsaným jídelníčkem na bezplatnou poradou do Rekondičního centra Salmovská, Praha 2.

Je mi 31 let, vážím 65 kg a měřím 170cm, před třemi lety jsem po mateřské nastoupila do práce, do kanceláře, tudíž mám sedavé zaměstnání. Od té doby jsem nabrala už osm kilo. Delší dobu se snažím zhubnout, jím pravidelně po 2–3 hodinách, omezila jsem sladké, smažené atd. Jím tmavé pečivo, zeleninu, ovoce, 30% sýry, cottage, šunky atd. Snažím se i hodně pít obyčejnou vodu, každý večer cvičím, tak zhruba 30 minut, chodím pěšky; výsledek je, že místo hubnutí jdou kila nahoru. Nevím si s tím rady a trápí mě to, takhle budu za chvíli jako kulička.

Eva Z., Plzeň

Dobrý den, moc Vás chválím za změny, které jste v jídelníčku provedla. Příčin, proč nehubnete, může být více:

1. Energetický výdej je nižší než příjem – zde by pomohla konzultace s nutričním terapeutem.

2. Pohybová aktivita není dostatečně účinná – tedy hýbete se, ale nevydáte dostatek energie, abyste začala hubnout. Zde například můžete orientačně zkusit, jaký tep máte při pohybové aktivitě: vzhledem k věku, abyste hubla, měla byste mít srdeční puls kolem 140–160/min. Tep však hodně ovlivňuje trénovanost konkrétního člověka.

3. Příčina, proč nehubnete, může být úplně v jiném problému – od těhotenství počínaje, přes onemocnění štítné žlázy a dalších poruch metabolismu či onemocnění.

Takže vidíte, že to není až tak jednoduché – co tedy dělat? Pokud máte zájem, můžete dorazit do VŠTJ Medicína Praha, Salmovská ulice, kde jsou zdarma možné konzultace jak s obezitologem, tak i s nutričním terapeutem, zároveň je možné zde provést testování fyzické zdatnosti (to je za malý poplatek). Hodně štěstí.



ODPOVÍDÁ:
MUDR. MARTIN MATOULEK, PH.D.

Ve světě je už několik let známá metoda BIB (bioenterický intragastrický balon), což je na rozdíl od bandáže žaludku neinvazivní metoda. Provádí se i ve vašem centru? Pokud ne, neuvažujete o této metodě?

Ivan F., Kladno

Intragastrický balon je metoda, která primárně není určena pro léčbu obezity. V obezitologických centrech se vesměs využívá k přípravě pacienta pro jiný chirurgický výkon – například před bandáží žaludku u pacientů s velmi vysokou hmotností, pokud pro výkon nestačí nosnost chirurgických stolů nebo pokud by výkon při hmotnosti pacienta byl příliš rizikový. Balon se zavádí na 3–6 měsíců, plní se tekutinou a není proto důvod, aby po odstranění, pokud nebude změněn životní styl nebo chirurgicky podmínky pro vstřebávání, nedošlo opět k nárůstu hmotnosti. Jinak si o této a jiných chirurgických metodách můžete přijít popovídat v rámci našeho Banding klubu v Rekondičním centru, Salmovská 5, Praha 2.

Dobrý den, je mi 46 let, měřím 172 cm a vážím 82 kg. Od puberty jsem se musela hlídat a usměrňovat ve stravě, ale až do 44 let, než jsem musela podstoupit celkovou hysterektomii i odstranění vaječníků, jsem si váhu udržovala mezi 68 a 72 kg. Vzhledem ke svému věku musím doplňovat hormony. Asi dva měsíce po operaci jsem začala rapidně přibírat na váze. Snažím se jíst zdravě, zařazuji do jídelníčku hlavně ovoce, zeleninu, tmavé pečivo. Omezila jsem živočišné tuky i sladké. Co se týká pohybu, 4–5× týdně něco dělám. Jezdím na kole, na in-line, cvičím dvakrát týdně zumbu a chodím s nordic walking holemi. Přesto se mi nedaří shodit ani kilo. Jsem nešťastná, jelikož je mi vše malé a necítím se dobře. Můžete mi prosím poradit, co mám dělat, abych se dostala alespoň na váhu 75 kg? Děkuji za odpověď.

Naďa H., Beroun

Vaše hubnutí je a bude kvůli suplementaci hormonů složitější. Bude u Vás třeba nastavit individuální redukční režim zahrnující úpravu stravy a plán pohybové aktivity. Na www.obesitas.cz si najdete obezitologické pracoviště nebo navštivte bezplatné konzultace v Rekondičním centru Salmovská, Praha 2. Rozpis termínů najdete na stránkách www.vstj.cz, sekce Konzultace.

Co se týče pohybu, je důležité, abyste se pohybovala ve střední intenzitě zátěže, při níž pálite tuky. Tu poznáte subjektivně tak, že budete zrychleně dýchat, potit se, ale budete stále schopna mluvit. Při zumbě se jedná spíše o vysokou intenzitu, při níž vaše tělo spotřebovává především cukry. Kolo, in-line, nordic walking jsou vhodnější, je při nich také třeba hlídat správnou intenzitu a pohyb by měl trvat kolem 60 minut.

Edukace nemocného s diabetem

V posledních letech je slovo „edukace“ slyšet stále častěji. Co to vlastně znamená? Doslovný překlad zní „vzdělávání“.

Cukrovka, respektive diabetes je poměrně složité onemocnění, které zasahuje do mnoha tělesných dějů a pro jehož léčbu může mnoho udělat sám pacient. K tomu, aby věděl, jak se správně rozhodovat a chovat v určitých situacích, musí porozumět mechanismu vzniku a průběhu cukrovky. V současnosti již je k dispozici mnoho moderních a účinných léků, ale jejich užívání či aplikace není jediným rozhodujícím způsobem účinné terapie. Navíc, dávkování inzulínu si pacient přizpůsobuje aktuální situaci – především výši glykémie.

Na výši glykémie nemají vliv jen cukry přijaté v potravě, ale i tělesná aktivita, stres, běžná onemocnění, zvýšená teplota, chřipka apod. Proto by měl pacient vědět, co cukrovka s jeho tělem dělá, a udělat správné opatření v konkrétní situaci.

Porozumění tzv. fyziologickým a patofyziologickým pochodům v lidském organismu tedy nyní nezůstává jen doménou lékařů a sestřiček, ale všichni se snažíme, aby zjednodušená schémata tělesných pochodů v nemoci pochopil i pacient. Je zřejmé, že každý má jiné schopnosti a vlohy. Někdo je „biologicky“ zaměřen a nečiní mu potíže pochopit tělesné děje, někdo náleží spíše „k technickým typům“ a lépe pochopí podstatu problému v přirovnání k technickým principům – například analogie jater a elektrárny je poměrně pochopitelná pro většinu nemocných.

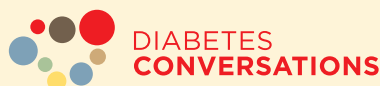


V letošním roce pro vás připravíme seriál tzv. konverzačních map, které velmi názorným způsobem pomáhají pochopit nejen samotnou podstatu cukrovky 2. i 1. typu, ale především porozumět životu s cukrovkou a léčbě tohoto onemocnění. V každém následujícím čísle Obesity NEWS tedy najdete část konverzační mapy s doprovodným a vysvětlujícím textem.

Musíme si však uvědomit, že každý pacient stůně svým vlastním způsobem, a to platí i u cukrovky. To znamená, že se průběh

onemocnění, reakce na jídlo, sport, stres a další faktory u jednotlivých pacientů liší. Obecné principy jsou však pro většinu diabetiků společné. Konverzační mapy proto nemohou zcela nahradit vysvětlení a poučení (edukaci) lékařem a sestrou. Diabetologické centrum III. interní kliniky 1. lékařské fakulty a Všeobecné fakultní nemocnice v Praze používá tyto konverzační mapy nejen pro své pacienty, ale nabízí edukaci i lidem, kteří nejsou pacienti diabetologického centra. Seznam aktuálních edukací naleznete na stránkách www.diabetologickecentrum.cz. Pro všechny, tedy i mimopražské pacienty je připraven třídní rekondiční pobyt. Nejbližší pobyt proběhne v březnu 2015 ve Sport-hotelu SRBY. Bližší informace naleznete na stránkách www.vstj.cz.

MUDr. Martin Matoulek, Ph.D.



Unikátní výukový program Konverzační mapy™ přirozeně rozvíjí společnou diskuzi v malých skupinkách diabetiků. Pomáhá pacientům lépe porozumět diabetu, zapamatovat si o něm více a lépe tak toto onemocnění zvládat.

Můžete si vybrat z těchto 7 témat:

- Život s diabetem
- Jak funguje diabetes
- Zahájení léčby inzulínem
- Zdravé stravování a pohybová aktivita
- Diabetes a péče o nohy
- Život v rodině s diabetem 1. typu
- Porozumění rizikovým faktorům při zvládnání diabetu



Více informací o Konverzačních mapách™ získáte u svého lékaře nebo na Dialince 800 112 122.

www.konverzacnimapy.cz

ELI LILLY ČR, s.r.o., Pobřežní 394/12, 186 00 Praha 8, tel: +420 234 664 111



Vytvořeno



Ve spolupráci s



Sponzorováno



CZDBT00725

Selfmonitoring a eVito 2015

V loňském roce jsme postupně představovali systém eVito, který se nám jeví jako velmi dobrý pomocník selfmonitoringu, tedy sledování a vyhodnocování tělesných parametrů samotným pacientem. Tento systém je dobrou motivací pro zlepšení, protože umožňuje v krátké době posoudit vliv stravy, pohybu a dalších vlivů na výši glykémie, hmotnost i krevní tlak.



V současnosti jsou k dispozici nejrůznější systémy, které umožňují sledování klíčových parametrů, mnohé jsou možná i jednodušší, ale na rozdíl od nich systém eVito umožňuje vzdálený přístup. To umožní například nutričnímu terapeutovi posoudit zapsaný jídelníček, okamžitě identifikovat chyby a navrhnout změny (intervenčně zasáhnout). Lékař ze vzdáleného přístupu do systému eVito může sledovat glykémii, krevní tlak, pohybovou aktivitu, takže kontroluje pacienta v jeho domácím prostředí. Nutno však dodat, že jedině pacient má právo povolit vzdálený přístup dalším osobám (lékař, sestra, nutriční terapeut, rodina, přátelé).

V letošním roce bychom náš seriál chtěli věnovat osobním zkušenostem lidí, kterým eVito pomáhá. Na základě jejich poznatků se pak pokusíme nalézt optimální využití.

Již nyní můžete absolvovat šestiměsíční program eVito pod patronací VŠTJ Medicína Praha, jehož součástí je i vstupní pohovor s diskusí o očekávaných cílech. Následně dálkové vedení s možností osobních konzultací a vyzkoušení řízení pohybové aktivity (eventuálně s konzultací s lékařem) pak

probíhá prostřednictvím portálu *eVito.cz*. Bližší informace najdete na stránkách *www.vstj.cz*, kde je celý program podrobně popsán a po registraci vám bude zaslán návrh dalšího postupu.

Během posledních dvou let jsme jak krokoměry, tak další části programu eVito poměrně dobře vyzkoušeli a můžeme směle konstatovat, že eVito je vynikajícím pomocníkem. Vůle ke změně a start aktivit však musí vyjít od vás, to za vás neudělá ani eVito. Zbaví vás však nenáviděného sčítání kilojoulů, počítání energetického výdeje a umožní i relativně jednoduše plánovat. Výhodou je, že si nyní nejdříve můžete zkusit i demoverze a levné účty, než se rozhodnete pro sofistikovaný systém.

Informace o systému a produktech eVito najdete na *www.evito.cz*. Vyplníte-li při objednávce kód **OTH-OBNEWS**, automaticky dostanete slevu jak na zařízení, tak na poskytované služby.

MUDr. Martin Matoulek, Ph.D.

eVito
pro váš lepší život

S E R I Á L S E R I Á L S E R I Á L S E R I Á L S E R I Á L S E R I Á L S E R I Á L

Zpevňujeme svalstvo s overballem (část 5)

Také v roce 2015 budeme zpevňovat svalstvo, které nám ochabuje nejčastěji, tedy to kolem páteře, pánevní, hýžděvé a břišní svalstvo. To jsou přesně ty skupiny, které tělo drží ve vzpřímeném postavení a zabezpečují správné postavení páteře. Posilování osového svalstva je nejlepší prevencí mnoha bolestivých syndromů. Silné svalstvo udržuje metabolismus na vyšší úrovni i v klidu (zvyšuje tzv. bazální metabolismus). Pokud naše svalová soustava není v rovnováze, to znamená, že máme na těle různě vytrénované svalové skupiny, může při pohybu dojít k přetížení těch oslabených. Důsledkem jsou bolesti i námahová poranění svalů, kloubních struktur či páteře. Posilováním důležitých svalových skupin můžeme předejít mnoha potížím.

ZÁKLADNÍ POSTAVENÍ: Leh na zádech, dolní končetiny skrčené, kolena stranou, jeden míček pod koleno, druhý pod hlavou přidržují ruce v týl.

PROVEDENÍ POHYBU: S výdechem vtáhneme břišní stěnu k páteři a zvedneme hlavu, ramena, hrudník. S nádechem vracíme zpět do výchozí polohy. Totéž cvičíme s koleny na opačnou stranu.

ZAMĚŘENÍ CVIKU: Posílení šikmých břišních svalů.



Autoři: **PaedDr. Marta Muchová, PhDr. Karla Tománková, CSc.**

Foto: Lumír Smělík

Záleží především na vás!

Náš život je plný rituálů, z nichž mnohé vykonáváme nějak automaticky, ani se nad nimi nezamýšlíme. Čistíme si zuby, před odchodem z domova kontrolujeme, zda jsme zhasli a vypnuli sporák či žehličku. K rituálům patří i náplň tradičních oslav, především Vánoc a vítání nového roku se stoly prohýbajícími se pod pochoutkami a s množstvím sklenic vysokokalorických nápojů (od limonád přes džusy, koktejly, pivo, víno až po likéry a destiláty).

O svátcích přijmeme zpravidla více kalorií, než stihneme vyběhat. „Nabíráme přece síly, aby nám po novém roce šlo hubnutí lépe,“ to je častá výmluva. Po novém roce většina dokonce začne s dalším do nekonečna se opakujícím rituálem – přísným režimem, ale ne všichni vytrvají. Při prvním „hříchu“ porušení nového životního stylu si vyčítají, že selhali, a znovu „nabírají síly“ (a kilogramy) do dalšího cyklu hubnutí.

LETOS TO BUDE JINAK!

Také jsem se snažila hned po Novém roce najít způsob, jak se vrátit k dívčí hmotnosti. Zaujala mne – jako asi 3 500 dalších uživatelů internetu – nabídka „lékařsky ověřeného přípravku“, který sliboval redukci 14 kilogramů za dva týdny. Ze zvědavosti jsem se zaregistrovala a zázrak si objednala. Asi po dvaceti minutách zvonil telefon. Volala „výživová poradkyně“, která mi dávala profesionální rady: jíst pětkrát až sedmkrát denně (kontinuální výživa), pít dva litry tekutin denně (samozřejmost), přidat více pohybu (aniž zjistila, jakou fyzickou zátěž obvykle absolvuji), telefonát zakončila tím, že bych si místo jednoho balení zázraku měla koupit dvě za výhodnou cenu 1 500 korun. S poděkováním jsem zavěsila a zrušila objednávku. Naštěstí jsem nezaplátila předem!

LÁSKA NA DRUHÝ POHLED

Druhý krok, který jsem ve snaze o ozdravení životního stylu učinila, byla návštěva oddělení speciální výživy v našem supermarketu Tesco. Tady jsem už byla úspěšnější. Z množství produktů

řady zdravých potravin (mnohé z nich v bio kvalitě) mne zaujala široká nabídka tradičních i méně obvyklých luštěnin, kukuřičné a celozrnné mouky, těstoviny, semínka, ovocné a zeleninové šťávy bez konzervantů a přidaného cukru. Řada Free From a mnohé další nabízené potraviny jsou speciálně vyrobeny pro lidi s nesnášenlivostí lepku (s celiakií). Také diabetici si tu mohou vybírat dokonce z veličanského regálu plného lákových

dobrůtek (bez přidaného cukru). Zkrátka je hodně důvodů, proč zajít do oddělení speciální výživy v obchodech Tesco. Třeba vám to pomůže nastartovat zdravější stravování, které je přitom „k sežráním“. Všechno, u čeho chceme vytrvat, musí bavit a chutnat!

TIP PROFESIONÁLNÍHO KUCHAŘE

Při rozhovorech s pacienty z Banding klubu jsem hovořila i s šéfkuchařem, který se každodenním ochutnáváním celého menu dopracoval až k 190 kilogramům. Devadesát kilo se mu podařilo zredukovat a plný radosti mi světil tajný tip: hraška. Jde o prášek z ochucené hrachové kaše, bez lepku, bez glutamátu a konzervantů. Obsahuje jen hrách, česnek a koření. Dokonce i normální sůl je nahrazena solí se 40 % chloridu draselného, který neškodí tak jako

kuchyňská sůl – chlorid sodný. Hrašku lze rozmíchat ve vodě a použít jako těstíčko na obalování masa i zeleniny (a pak je místo smažení opéci na nepřilnavé pánvi s minimem oleje), hrašku lze použít i místo mastné jíšky a zahustit jí polévku i omáčky.



RECEPT MĚSÍCE

Svou exkurzi po důvěrně známém supermarketu jsem zakončila (jako obvykle) v oddělení ovoce a zeleniny, abych si mohla uvařit oblíbený zeleninový salát s grilovanými kousky kuřete. Ostatně místo kuřete lze použít krůtu, krevety, srdcovky nebo kousky předem uvařené chobotnice. Recept najdete v rámečku níže. **miš**



ZELENINOVÝ SALÁT S GRILOVANÝMI KOUSKY KUŘETE

Suroviny: Pro jednu osobu potřebujete 1 kus kuřecích prsou (asi 100 g krůtího masa či plodů moře), 120 g směsi salátových listů, 50 g cherry rajčátek, lžičku limetkové šťávy, podle chuti balsamického octa, 2 lžičky oleje, snítku bazalky a oregana (může být sušené), trochu soli a čerstvě mletý pepř.

Postup: Kuřecí (krůtí) prsa naklepejte mezi dvěma listy potravinářské folie, lehce osolte, opepřete a posypte bylinkami. Použijete-li plody moře, pak je nebudete naklepávat, ale jen okořeníte, není nutné solit. Nechte v lednici hodinu odležet. Pak maso ogrilujte na rozpálené grilovací pánvi se lžičky oleje. Mezitím si připravíte do misky směs salátových listů a rozpůlená cherry rajčátka. Zakapejte lžičku oleje, můžete dochutit zbylými bylinkami a balsamikem. Ogrilované maso nakrájejte na plátky a rozložte na salát.

Více inspirace na www.tescorecepty.cz.

JARNÍ POBYTY SE BLÍŽÍ!

Vyrazte s námi na již tradiční rekondiční pobyt a přivítejte tak společně první jarní víkend. Čeká vás spousta nových informací, pohybu, ale i zábavy!

Pobyt je určen především pro diabetiky 1. i 2. typu a pro lidi s kardiovaskulárním onemocněním. V rámci pobytu proběhne také víkendové setkání Banding klubu.

Program zahrnuje přednášky, edukace a skupinová cvičení rychlejších i pomalejších forem a venkovní aktivity. Můžete vyzkoušet severskou chůzi s holemi – nordic walking. Samozřejmě nebude chybět ani večerní společenský program.

Po celou dobu pobytu můžete konzultovat s odborníky svůj zdravotní stav. Specialisté vám pomohou s úpravou pohybového a stravovacího režimu. K dispozici budou lékaři a zdravotní sestry z oddělení diabetologie a obezitologie III. interní kliniky 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Všeobecné fakultní nemocnice v Praze, nutriční terapeuti, fyzioterapeut a instruktoři z Rekondičního centra Salmovská, Praha.

REKONDIČNÍ POBYT PRO DIABETIKY A KARDIAKY

Kdy: 19. 3.–22. 3. 2015

Kde: Hotel Astra, Srby (okres Kladno)

Cena: 3 500 Kč (pro členy VŠTJ Medicína Praha 3 300 Kč)

VÍKENDOVÉ SETKÁNÍ BANDING KLUBU

Kdy: 20. 3.–22. 3. 2015

Kde: Hotel Astra, Srby (okres Kladno)

Cena: 2 400 Kč (pro členy VŠTJ Medicína Praha 2 200 Kč)

Více informací na www.vstj.cz v sekci Pobytové akce.

Bc. Daniela Hillayová



Foto: VŠTJ MEDICINA Praha

SOBOTNÍ ODPOLEDNE V MEDIPONTU

Rekondiční centrum Medipont v Českých Budějovicích má od ledna pro své klienty otevřeno i v sobotu odpoledne. Aerobní i kombinovaná místnost je k dispozici od 14:00 do 19:00 (bez instruktora).

Bc. Andrea Trajková

NOVÝ ROZVRH SKUPINOVÝCH LEKcí V GYMNAZIU NA VÍTĚZNÉ PLÁNI

Od 5. 1. 2015 je pro vás připravena nová skupinová lekce – **kruhový trénink**. Probíhá každé pondělí od 19:00 do 19:55. Těší se na vás instruktorka Martina Dyrková.
Bc. Daniela Hillayová

Rozvrh cvičení na školní rok 2014/2015
platný od 5. 1. 2015
TĚLOCVIČNA NA GYMNAZIU NA VÍTĚZNÉ PLÁNI, metro Vyšehrad

	17:00 - 17:55	18:00 - 18:55	19:00 - 19:55
PONDĚLÍ	JÓGA 16:30-17:55 (Pavel)	PILATES (Bára)	KRUHOVÝ TRÉNINK (Martina)
ÚTERÝ			
STŘEDA	DĚTI V POHYBU (Céča)	MÍČE (Daniela)	

MINIPOSILOVNA - pondělí a středa 16:00 - 20:00

Z Á B A V A Z Á B A V A Z Á B A V A

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

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.



www.bezita.cz



www.vstj.cz

Obesity NEWS 1/2015 – noviny pro prevenci a léčbu obezity / Periodicita: měsíčník / 9. ročník / Toto číslo vyšlo 21. ledna 2015. / Příští číslo Obesity NEWS vyjde 5. února 2015. / Vydává: NOL – nakladatelství odborné literatury s.r.o., Lípová 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 / Výroba: MEDICAL TRIBUNE CZ, s.r.o. / www.tribune.cz // Ilustrační fotografie: shutterstock.com (není-li uvedeno jinak) / Grafická úprava: Zdeněk Staňka / Redakční rada: předseda: prof. MUDr. Štěpán Svačina, DrSc., MBI; členové: Bc. Aneta Sadílková, Bc. Martina Daňková, Bc. Daniela Hillayová / Registrováno Ministerstvem kultury ČR pod číslem MK ČR E 17352 / Tisková práva: © NOL – nakladatelství odborné literatury s.r.o., © MediSpa, s.r.o., © VŠTJ MEDICINA Praha, o.s. Publikování nebo další šíření obsahu novin Obesity NEWS je bez písemného souhlasu společnosti NOL – nakladatelství odborné literatury s.r.o. zakázáno.