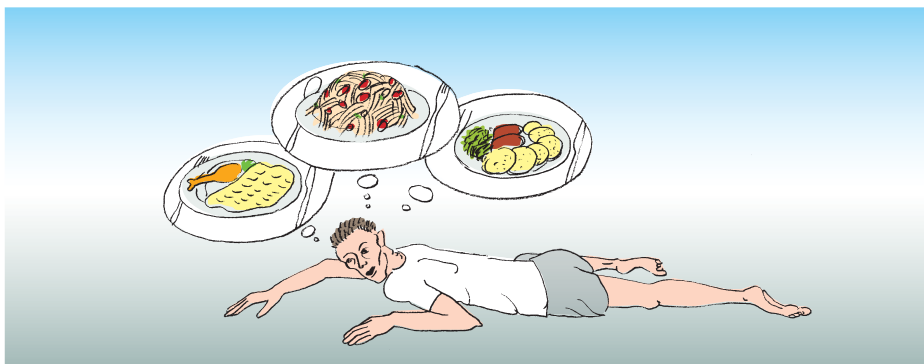


## Porušili jsme dietu! Krize je tady!

Asi každý, kdo někdy držel přísnou dietu, zažil po několika dnech krizi neboli nesnesitelný hlad a chuť takřka na všechno, co vyřadil z jídelníčku. Pokud si vezmete k srdci následující řádky, zjistíte, že k tomuto krizovému stavu vůbec nemusí dojít.



Nejprve zavrhněte myšlenku, že čím přísnější dietu budete držet, tím více zhubnete. Při opravdu tvrdé dietě, neřkuli hladovění, dochází totiž nejprve ke ztrátě zásobního glykogenu, který na sebe váže vodu (1 g glykogenu váže cca 2,5 ml vody). Za počátečním úbytkem kilogramů musíme tedy vidět především ztrátu vody (např. při ztrátě 400 g glykogenu zhubneme 1 l vody, tedy zhruba jeden kilogram) a ne tukových zásob. Pokud omezíme ještě pohybovou aktivitu, což bývá při hladovění časté, organismus začne jako vhodný zdroj energie používat bílkoviny, resp. svalovou hmotu.

Důvody, proč se organismus svalů zbavuje, jsou v zásadě dva: svalstvo je nečinné, a dále proto, že při nižší hmotnosti ho není tolik pro pohyb zapotřebí. Organismus se tak přirozenou cestou adaptuje na nižší příjem, k tomu si začne z každého kalorického příjmu ukládat něco navíc do zásob pro horší časy, pak se velmi pravděpodobně dostaví krize, v níž se postupně vrátíme ke svým předredukčním stravovacím návykům a

váha má cestu vzhůru volnou. Z lékařské praxe se ukazuje, že čím více změn provedeme na počátku hubnutí, tím menší je pravděpodobnost, že svá předsevzetí splníme.

Nezapomínejte, že efektivní dietní opatření nelze plánovat bez znalosti svého alespoň týdenního, lépe však dvoutýdenního jídelníčku. Z něho pak můžete ubírat kalorie. A respektujte své chuťové preference, vždyť nelze jíst do nekonečna zeleninu bez masa nebo maso bez přílohy.

### Náhlé výkyvy váhy hrají vedlejší roli

Pokud už se vám ale stane, že dietní opatření porušíte a kila půjdou směrem vzhůru, mějte na paměti, že jste si vytvořili dlouhodobý cíl, v němž krátkodobé výkyvy hrají jen malou roli. Nevstupujte proto ihned na váhu a nehladovte! Sledujte dále svůj cíl a co nejrychleji se vraťte k redukčnímu režimu a lehce zvýšte pohybovou aktivitu. To je totiž nejfyziologičtější reakce – tělu nejbližší – na zvýšený energetický příjem. Stá-

váli se vám, že dietu porušujete často, např. při každé oslavě, každý víkend apod., je vhodné se o dalším postupu poradit s odborníkem.

### Pamatujte, že:

**Nic nemusí být zcela zakázáno** – cílem vašeho snažení je naučit se rozumně hospodařit s chutnými (bohužel často i nevhodnějšími) potravinami.

**Stojí za to objevovat nové chutě, resp. potraviny** – a to bez ohledu na to, kolik nám je.

**Alespoň 2–3× týdně se pokuste ochutnat nový nízkenergetický výrobek** – není pravda, že všechny nízkotučné produkty nejsou dobré, dá jen větší práci vybrat ty, které nám chutnat budou, protože tuk je rozpouštědlo chuti a většina chutí je rozpustná právě v tucích.

**Alespoň jednou týdně si můžete dopřát jídlo, které máte opravdu rádi** – jen pozor na množství.

**Každou dietní chybu je nejlepší kompenzovat zvýšenou pohybovou aktivitou** – nikoliv hladověním.

**Nejste sami** – o své potíže se můžete podělit s přáteli nebo s odborníky.

Hodně štěstí ve vašem úsilí přeje

# Pohybová aktivita s cukrovkou 2. typu

Hlavním důvodem vzestupu výskytu cukrovky 2. typu je změna životního stylu. Pohybová aktivita je v doporučeních často zcela neprávem opomíjena, a to přitom hraje dost možná ještě důležitější roli v léčbě cukrovky než přísná dieta. Zvláště u diabetiků 2. typu s obezitou je faktor pohybu velice důležitý.



Cukrovka 2. typu je charakterizována sníženou citlivostí tkání na inzulín, tedy ztíženým vstupem cukru (glukózy) do buněk, kde dochází k jeho spotřebě. Pohybová aktivita je tak jednou z hlavních možností, jak tuto citlivost vylepšit nebo-li obnovit schopnost průniku glukózy do buněk. Optimální pohybová aktivita je ta, která je prováděna cca 30–60 minut nejlépe každý den. Ideální volbou je např. chůze (avšak rychlostí 4–6 km/hod., pokud to dovolí zdravotní stav), dále plavání, jízda na kole nebo i cvičení s fitbally nebo aqua aerobik. Vždy ale musíte dbát na prevenci zranění a vzniku hypoglykemie při i po cvičení. Přivyknout si na pravidelný pohyb je důležité zvláště zpočátku, a to zejména u těch z vás, kteří jste již několik let či desítek let žádný pravidelný pohyb nevykonávali. Důležité je dále začít velmi pomalu, aby nedošlo k přetížení kloubů, úponů jednotlivých zatěžovaných svalů, a tím k následnému ještě většímu pohybovému omezení.

## !!! POZOR !!!

Velmi důležitý je výběr správných bot, protože lidé s cukrovkou jsou náchylnější k poškození nohou, otlakům a následně k defektům, jakým je tzv. diabetická noha.

## Na počátku pohybové aktivity zmenšujeme objemy, ne hmotnost

Přepokládáme, že pokud vydržíte cvičit alespoň tři měsíce, automaticky a nezá-

visle na své vůli si začnete vybírat potraviny s větším obsahem bílkovin (potřeba pro růst a obnovu svalových vláken) na úkor obsahu tuků. Tím dojde i ke zlepšení v „dietě“, čímž se výsledek vašeho snažení ještě umocní. Nezapomeňte, že tolik žádaný a očekávaný počáteční úbytek tukové tkáně bývá nahrazen malým, ale hmotnostně nezanedbatelným vzestupem aktivní tělesné hmoty (svalstva), následkem čehož dojde ke zmenšení objemu (např. obvod pasu), ovšem hmotnost zůstane stejná, nebo se dokonce, hlavně zpočátku, o něco zvýší. Zmnožením aktivní tělesné hmoty se pak zvýší počet míst, kterými může glukóza „unikat“ z krve, zlepší se rychlost vstupu do buněk a tím i hladina cukru v krvi. Nezapomeňte ovšem, že pokud používáte léky, které snižují hladinu cukru v krvi, zvláště pak inzulín, může dojít i k tzv. hypoglykémii (nízká hladina cukru v krvi), což může být velmi nebezpečné. Dokonce může dojít i k tzv. pozdním hypoglykemiím v odstupu několika hodin či dokonce do 24 hodin po cvičení. Proto je naprosto nezbytné mít u sebe potraviny bohaté na cukr, abyste je v případě poklesu jeho hladiny, resp. při příznacích hypoglykemie, mohli okamžitě použít. Důležité je dále monitorování glykemie před, ihned po a několik hodin po cvičení. Jedině tak zjistíte, jak váš organismus na pohybovou aktivitu reaguje.

## Příznivé účinky pohybové aktivity:

- ▶ Snižuje hladinu glykemie – zlepšuje schopnost tkání zpracovat cukr.
- ▶ Snižuje krevní tlak.
- ▶ Snižuje hladinu tuků v krvi.
- ▶ Zvyšuje fyzickou zdatnost a funkční stav.
- ▶ Zlepšuje psychiku a působí proti depresím.

## Příznaky a léčba hypoglykemie

Hypoglykemií rozumíme snížení hladiny krevního cukru neboli glykemie pod určitou mez. U zdravého člověka se glykemie pohybují mezi 3–6 mmol/l a glykemie ideálně léčeného diabetika by na tom

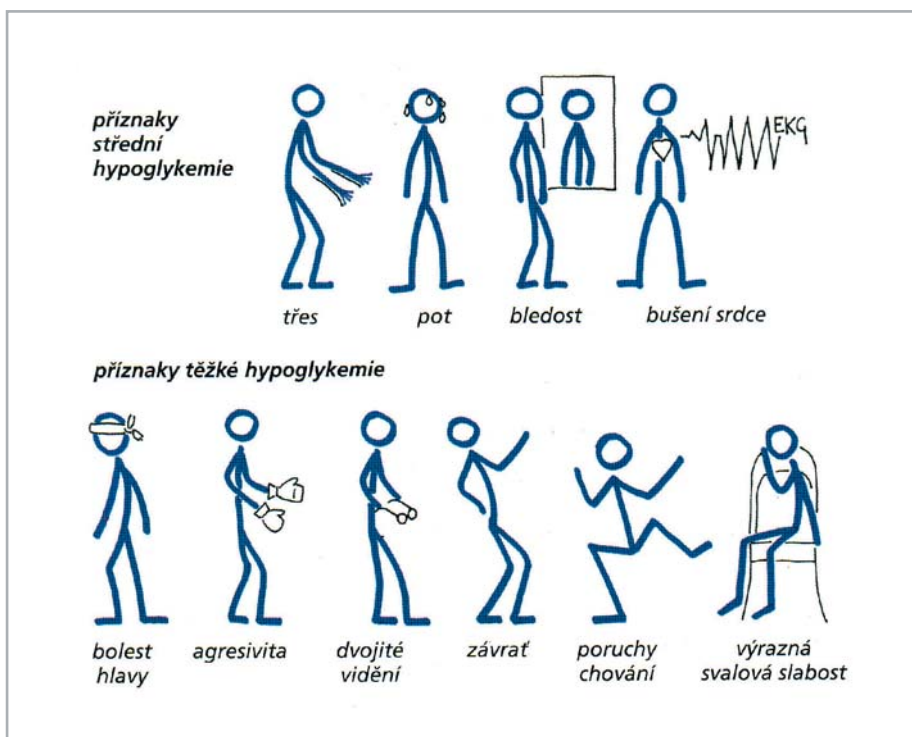
měly být stejně. Většinou tomu tak bohužel není a někteří diabetici mívají rozmezí glykemií až 2–20 mmol/l během jednoho dne. Takové kolísání je samozřejmě nejen velmi nezdravé, ale působí i různé potíže, které dělíme na ty, jež se projevují ihned – hypoglykemie, a na ty, jež se projeví až po delší době trvání diabetu, a to ve formě aterosklerózy, neuropatie (postižení nervů cukrovkou), nefropatie (postižení ledvin) či retinopatie (postižení očí). Dále je nutné zdůraznit, že někdo může příznaky hypoglykemie pocítovat při hodnotě glykemie 3 mmol/l, jiný při 9 mmol/l! Vždy je nutné brát v úvahu, jak je pacient dlouhodobě kompenzován a jak velké výkyvy glykemie se u něj vyskytují.

## Projevy hypoglykemie jsou velmi různorodé, nicméně většina pacientů udává takovýto průběh:

1. výrazná chuť na sladké, hlad, snaha se rychle něčeho najíst
2. studené opocení
3. třes končetin
4. zmatenost (bývá někdy zaměňována za ebrietu neboli opilost)
5. ztráta vědomí.

Hypoglykemie se může vyvinout různě rychle v závislosti na tom, jakými léky jsou pacienti léčeni!





### Léčba hypoglykemie

Základem léčby je zvýšení hladiny krevního cukru. Toho můžeme dosáhnout různými způsoby. Pokud je pacient při vědomí, tak podáním cukru nebo sladkého nápoje (džus), nebo je vhodné sníst pečivo. To se týká zejména pacientů, kteří jsou na inzulínu. Pokud pacient již ztratil vědomí, je nutná aplikace buď glukózy do krevního řečiště, nebo je možné pacientovi v domácím prostředí aplikovat injekci glukagonu. Nicméně každý pacient po těžké hypoglykemii se ztrátou vědomí by měl rozhodně navštívit co nejdříve lékaře. Důležité je také zapisovat mírné hypoglykemie a při další návštěvě o nich rozhodně informovat svého diabetologa!

### Vysoká hladina cukru v krvi a cvičení

Pravidelné aktivní cvičení představuje pro náš organismus poměrně velkou zátěž.

Především zpočátku, zvláště když nejsme na pravidelný intenzivní pohyb zvyklí. I vlivem cizího prostředí může docházet ke značným výkyvům glykemií a s tím souvisejím jistým rizikům. Snažte se proto před cvičením údaj o množství cukru v krvi zjistit. Se znalostí toho, zda je cukrovka dlouhodobě dobře nebo špatně kompenzována, zde totiž nevystačíme. Pamatujte, že než nabudete patřičnou jistotu, většinou se neobejdete bez vlastních opakovaných pokusů a měření. V každém případě jakoukoliv náhlou změnu vždy konzultujte s lékařem. Uvedená tabulka by vám měla napomoci v základní orientaci.

### Pokud naměříte glykemie v rozmezí 14–16 mmol/l a krátce před cvičením jste snědli nebo vypili nápoj obsahující sacharidy:

► Můžete cvičit – zkontrolujte si cukr po cvičení.

Glykemie	Ketolátky	Pohybová aktivita
pod 6 mmol/l	negativní*	doplňovat sacharidy před i v průběhu cvičení
6–14 mmol/l	negativní*	cvičení o mírné až střední intenzitě
14–16 mmol/l	negativní*	mírná intenzita, změřit po 30 min. a při zvýšení aktivitu ukončit
nad 16 mmol/l	negativní*	nízká intenzita, změřit po 30 min. a raději necvičit, o dalším postupu se poraďte s lékařem

\*) Pokud jsou pozitivní ketolátky, necvičte a poraďte se s lékařem.

- Položte si otázku, zda nemůže být přítomna infekce, která by mohla cukrovku náhle a prudce zhoršit.
- Pokud se cítíte hůře než obvykle, raději necvičte.
- Pokud se cítíte dobře, cvičit můžete, změřte se po cvičení. Jsou-li přítomny tzv. ketolátky v moči, necvičte – o dalším vhodném postupu se poraďte se svým lékařem.

### Pokud je glykemie nad 16 mmol/l:

- Necvičte, je třeba zlepšit kompenzaci cukrovky jiným postupem.

### Zvláště zpočátku a cvičíte-li v novém prostředí, může se stát, že po cvičení bude hladina cukru vyšší o několik mmol/l. Příčinou může být:

- Vliv stresové reakce z neznámého prostředí a aktivity – vymizí během týdnů.
- Výběr nevhodného druhu cvičení – příliš intenzivní a namáhavé cvičení.



### Další postup:

- Pečlivě zaznamenávejte hodnoty cukru a druh, intenzitu a délku trvání pohybové aktivity.
- Při příští návštěvě se pochlubte svému diabetologovi nebo edukační sestře a proberte s nimi výsledky svého snažení.

V případě jakékoli nejasnosti nebo zájmu o bližší informace kontaktujte svého lékaře nebo edukační sestru!

**MUDr. Martin Matoulek, Ph.D.**  
**Lucie Horníková, DiS.**

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

# Proč obezita a nadbytek tuků mohou vést k cukrovce?

Zcela určitě jste již někdy slyšeli od svého lékaře, že obezita či nadbytek tuků v potravě a následně v krvi mohou vést k rozvoji cukrovky 2. typu. Bohužel již nikde není zcela jednoduše vysvětleno, proč tomu tak je. Pokusím se vám tedy vysvětlit, proč byste měli ve své potravě omezit příjem tuků a začít pravidelně cvičit, neboť to jsou nejdůležitější momenty v prevenci rozvoje cukrovky 2. typu.

Začněme tím, jak to v našem těle vypadá za normálního stavu. Kromě mozkových buněk, které umí spalovat neboli metabolizovat zejména sacharidy (cukry), většina ostatních buněk umí metabolizovat i jiné látky, jako např. tuky, resp. volné mastné kyseliny. Ty se tvoří jednak v tukové tkáni, kterou máme v těle, a dále je přijímáme potravou (z majonéz, smažených jídel aj). Za normálních okolností je poměr zpracování cukrů a tuků v buňce v rovnováze – nedochází ke kumulaci ani tuků, ani cukrů jak v buňkách, tak i kolem nich.

## Za hromadění cukrů v krvi mohou tuky

V situaci, kdy dlouhodobě (měsíce, roky) konzumujeme nadbytek tuků a cukrů (např. v máslových dortech, smetanových zmrzlinách či hranolcích), začne v našem těle probíhat „smrtící závod“ mezi cukry (glukózou) a tuky (volnými mastnými kyselinami). A vítězem jsou skoro vždy tuky, jež

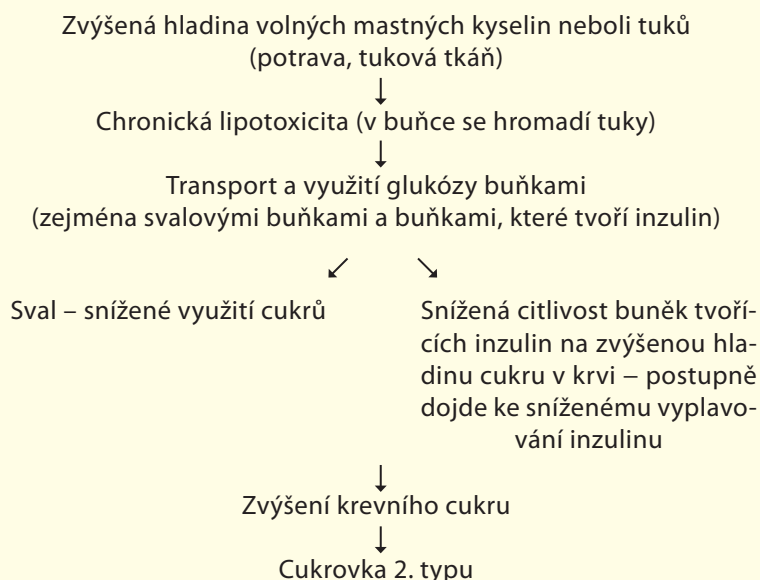


snáze pronikají do buňky, následkem čehož je buňky zpracovávají přednostně. Tuky se pak mohou hromadit přímo v buňce, nebo se také mohou uvolňovat do krevního oběhu. V důsledku nadbytku tuků nezbývá příliš mnoho prostoru pro metabolismus cukrů, neboť proces zpracovávání tuků buňkou vede ke snížení aktivity některých jiných faktorů, které napomáhají prostupu a metabolizaci právě cukrů buňkou. K čemu to vede? Buňka zpracovává méně cukrů a ty se hromadí „před“ buňkami, tedy např. v krvi, což zákonitě vede ke zvyšování jejich hladiny v krvi.



dezert dortík či smetanovou zmrzlinu a k tomu všemu celý den sedíte v autě či u počítače, je jen otázkou času, kdy se u vás cukrovka objeví. A to při-

## Vznik cukrovky 2. typu vlivem zvýšené hladiny tuků



Na závěr mi dovoluťe apelovat na ty z vás, kteří si stále riziko zvýšeného příjmu tuků neuvědomují. Pokud to skutečně přeháníte a třeba každý den konzumujete majonézové bagety, k večeri pak smaženou minutku a jako

tom k zamezení spuštění této „smrtící kaskády“ stačí jen včas omezit příjem tuků a začít se pravidelně hýbat.

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



# Potravinové doplňky při léčbě cukrovky

Ruku v ruce s rostoucím počtem výskytů cukrovky 2. typu v populaci roste i počet tzv. zaručených produktů, jejichž výrobci či prodejci slibují, že výskyt cukrovky buď oddálí, nebo dokonce již zjevnou cukrovku „vyléčí“, a pokud nevyléčí, tak aspoň výrazně zlepší její kompenzaci. Dnešní medicína je však založená na důkazech. Lékaři proto vždy požadují důkaz, že daný lék funguje a je bezpečný. Takové důkazy poskytují jen velké klinické studie, které probíhají po celém světě a účastní se jich tisíce pacientů. A ti z vás, kteří se již nějaké klinické studie zúčastnili, dobře vědí, že je to otázka minimálně jednoho roku.

Zpět k potravinovým doplňkům... záměrně užívám pojem potravinový doplněk, neboť i když tyto preparáty koupíte většinou v lékárnách, léky na cukrovku to rozhodně nejsou. Ve vztahu k léčbě diabetu, a tedy ke snížení glykemie, jsou v těchto doplňcích nejčastějšími ingrediencemi skořice, chrom a vitaminy.

## Význam vybraných látek nejčastěji obsažených v potravinových doplňcích při léčbě diabetu:

**Skořice** – známá je již celá staletí, a to zejména v lidovém léčitelství. Působí např. antibakteriálně či antidiabeticky. Antidiabetické účinky byly popsány v experimentu na zvířatech a polyfenoly ze skořice ukázaly určitý efekt na transport cukru do buněk. Následně provedené rozbory studií se skořicí skutečně ukázaly ojedinělé ovlivnění glykemie, v žádné studii však nebyl prokázán efekt na glykovaný hemoglobin (lidově dlouhý cukr), což je trochu v rozporu s tím, že by skořice měla mít dlouhodobý efekt na snížení glykemií. Nověji se zdá, že by skořice mohla mít určitý vliv na rychlost vyprazdňování žaludku a tak by mohla ovlivňovat glykemii po jídle (postprandiální). V každém případě není v současnosti žádný extra důvod k využívání skořice jako potravinového doplňku v diabetologii. Účinky skořice je však namístě zkoumat dále, protože nelze vyloučit, že by v jejím složení mohlo být nějaké účinné antidiabetikum nalezeno.



**Chrom** – je poměrně často používaný v potravinových doplňcích, ovšem žádný účinek na snížení hmotnosti u něj nebyl prokázán. Stejně tak u chromu nebyl nikdy klinickými studiemi dokázán efekt na snížení hladiny glykemie, a to i přesto, že se občas uvádí, že obsahuje tzv. glykoregulační faktor, tedy faktor, jenž má schopnost regulovat hladinu cukru.

**Kyselina lipoová** – potravinové doplňky s kyselinou lipoovou nacházejí nejčastěji využití v případech diabetické neuropatie (nezánětlivé poškození funkce a struktury periferních nervů vlivem dlouhodobě zvýšené glykemie při diabetu), a to přes skutečnost, že existuje jen pět studií, které snesou kritérium evidence based medicine neboli medicíny založené na důkazech. Podávání kyseliny lipoové pomocí infuze (parenterální) je účinné, pokud se podává po dobu alespoň tří týdnů. Oproti tomu podávání v podobě tablet (perorální) nebylo ve studiích přesvědčivě účinné. Užívat kyselinu lipoovou jako součást potravinového doplňku je tedy z klinického hlediska nesmysl.

**Gymnema silvestre** – někdy bývají za účelem zhubnutí využívány přípravky z indického druhu liány Gymnema silvestre. Ta skutečně obsahuje centrálně působící látku, u níž bylo experimentem prokázáno, že ovlivňuje i chuť, efekt na pokles hmotnosti však prokázán nebyl. U nás byla prodávána pod názvem Cukr blok. V této rostlině jsou dále přítomny látky, které blokují střevní disacharidázy neboli štěpí cukry ve střevě. Jde však o látky mnohem slabší než klinicky užívané léky, jako je akarboza či miglitol. Výzkum této rostliny tedy nepřinesl nic významného pro vývoj nových léků, o to více se ale ve světě dostává do potravinových doplňků.

## Investujte do pravidelného pohybu

Prostým selským rozumem si můžete odvodit, že potravinové doplňky obsahující látky, které jsme si popsali výše, vašemu zdraví jistě neuškodí, ale reálný efekt na kompenzaci cukrovky také nemají. Domnívám se, že daleko lepší investicí, než koupě těchto potravinových doplňků, je pořídit si permanentku do rekondičního centra a chodit pravidelně třeba na aqua aerobik, cvičení s fitbally nebo na jinou pohybovou aktivitu. Neboť je jisté, že pravidelný pohyb vaši glykemii i glykovaný hemoglobin zlepší. A v případě, že nejste příznivcem pohybu, tak daleko výhodnější než potravinový doplněk je koupě kvalitního olivového oleje a pravidelné požívání zeleninových salátů k večeři.

### Víte, že...

...Americká diabetologická asociace nedoporučuje vitaminy ve formě tablet a potravinové doplňky v léčbě diabetu?

**Zdroj:** Potravinové doplňky v diabetologii, Štěpán Svačina, Martin Matoulek, Lucie Ondráčková, 7. 3. 2008, Trendy v diabetologii

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



► **Zajímalo by mě, zda se správně stravuji. 1. září 2008 jsem se rozhodla skoncovat s – ve třech těhotenstvích – nabitými kily, znásobenými ještě jo-jo efektem z bezpočtu diet, které jsem celá léta držela. Začala jsem se 108 kg při výšce 170 cm. Našla jsem si na internetu e-kalkulačku, na které jsem si vypočítala režim na 6500 kJ s obsahem 77 g bílkovin, 191 g sacharidů a 51 g tuků. Vše, co sním, si celou dobu zapisuji. Dnes jsem na váze 93 kg, BMI 32. Jsem moc ráda, ale stále pochybuji, zda je vše v pořádku. Ráda bych to zkontrolovala s lékařem-obezitologem (u nás žádný není), abych si nějak neškodila. Mohla bych se objednat k vám, abyste mě vyšetřili a poradili mi, co dělám případně špatně?**

Z vašeho popisu si myslím, že postupujete správně. Samozřejmě se můžete objednat i k nám do Prahy: FP Karlovo nám. 32, Praha 2, tel. 224 966 455. Máme zde obezitology i skvělou dietní sestru. Za 1–2 návštěvy vás klid určitě stojí. Pokud se budete objednávat, tak vezte, že u dietní sestry není čekací doba tak dlouhá, jako u obezitologa, kde můžete počítat až s dvěma měsíci čekání. Bohužel, obézních je moc a obezitologů málo.

► **Nácvikem správného stravování (spotřeba cca 5300 kJ/den) a cvičením se mi podařilo za tři měsíce zhubnout z původních 103 kg na 90 kg. Víím, že úbytek je dost rychlý, ale připisuji to míře nadváhy. Ráda bych v hubnutí pokračovala, ale bylo mi doporučeno zvýšit denní příjem a setrvat na této hmotnosti půl roku, aby si tělo zvyklo, a pak teprve pokračovat. Je to skutečně nutné?**

To je věc názoru. 5300 kJ není až tak přísná dieta, i když patří mezi ty přísnější (minimální kalorický příjem je cca 4500 kJ/den). Já u obézních většinou postupuji tak, že je nechávám na energetickém příjmu, na kterém hubnou. Váha se vám po určité době na 100 % zastaví. Pak máte dvě možnosti: zvýšit energetický výdej, tedy cvičení, nebo snížit energetický příjem. Tím byste se dostala na tu opravdu velmi přísnou di-

etu o příjmu 4500 kJ/den s tím, že váha by po určité době stejně přestala klesat. To bude zřejmě ten důvod, proč vám někdo radí zvýšit energetický příjem, abyste se tohoto vyvarovala. Ale pozor: abyste nezačala přibírat, musíte energetický příjem zvyšovat velmi pozvolně, cca o 400 kJ/14 dní. Další možností je zvýšit energetický příjem o něco více ihned, ale cvičit a cvičit. Co je pro vás přijatelnější, nechám na vás. Obecně by ale sport měl být součástí hubnoucího úsilí. Chápu však, že ne vždy to jde.

► **Potřebuji nějaký kontakt na lékaře-odborníka, který by mi poradil, jak zhubnout. Mám 1. stupeň obezity, i když cvičím, nedaří se mi zhubnout. Nejlépe z Opavy nebo Ostravy.**

Podívejte se na stránky České obezitologické společnosti ([www.obesitas.cz](http://www.obesitas.cz)) a na nich si vyhledejte obezitologa v blízkosti vašeho bydliště, kontakty jsou tam také.

► **Asi 2 měsíce jsem užívala sibutramin, když jsem zjistila, že jsem těhotná. Sibutramin jsem tedy ihned vysadila. Může mít v mém případě sibutramin nějaký negativní vliv na plod?**



vám prováděli zmiňovanou bandáž žaludku – zda ji není např. potřeba adjustovat apod. Pak také musí být někdo, kdo vás na ten zákrok indikoval – obezitolog, chirurg, internista atd. U nich bych hledala další pomoc. Prostě nejlépe u lékařů, kteří vás znají. Takto na dálku je těžké radit, kde je problém, ale asi nejspíše v rozložení jídla anebo v tom, že na bandáž jste vůbec neměla jít a měl se volit jiný chirurgický výkon, např. sleeve gastrektomie či gastrický minibypass. V každém případě nezoufejte, bandáž lze vždy sundat a provést jiný výkon.

Milí čtenáři,  
v této rubrice otiskujeme  
diskusní příspěvky – vaše dotazy a odborné odpovědi členů našeho týmu – z internetové diskuse na stránkách [www.medispo.net](http://www.medispo.net). S tímto nástrojem zaznamenáváme výborné výsledky, jelikož umíme rychle a efektivně pomoci nalézt řešení pro vás na míru.  
Neváhejte a zapojte se i vy.

► **Zajímalo by mě, jak vlastně funguje sibutramin? Jaký je rozdíl mezi ním a hladovkou? Protože ztráta chuti k jídlu a pocitu hladu je tuším základem.**

Sibutramin je lék, který zablokuje centrum hladu v mozku. Následkem toho pak pacienti nemají pocit hladu a zpočátku ani chuť na jídlo. Nicméně při užívání těchto antiobezitik je nutné dodržovat pravidelné stravování, aby se eliminoval vznik jo-jo efektu po přerušení terapie, k němuž velmi často po ukončení hladovky dochází. Hlavní rozdíl mezi tímto lékem a držením hladovky je v tom, že se sibutraminem musíte jíst, a navíc pokud vám ho indikoval obezitolog, tak určitě bude vyžadovat zapisování jídelníčku.

► **Stále soupeřím s obezitou. Jsem po bandáži, ale pořád nemůžu udržet váhu. Nemám moc pevnou vůli. Při hladovění mám i problémy zdravotního rázu. Potřebovala bych odbornou pomoc. Na koho se mám obrátit?**

Předně by vám měli poradit tam, kde

Redakce

# Jak žít zdravě najdete na ŽijZdravě.cz

Obezita se stává jedním z nejzávažnějších společenských problémů na celém světě. Podle výsledků výzkumu z roku 2008 provedeného ve spolupráci VZP ČR a 3. interní kliniky 1. LF UK jí v České republice trpí 22 % dospělé populace a 34 % Čechů má nadváhu. Počet obézních lidí navíc neustále roste. Také proto vznikly internetové stránky [www.ZijZdrave.cz](http://www.ZijZdrave.cz), které se věnují aktuálním tématům, jako je zdravý život, pohyb a stravování.

Stránky [ZijZdrave.cz](http://ZijZdrave.cz) byly připraveny ve spolupráci s odborníky a jsou plné užitečných informací, rad a doporučení. Můžete si zde spočítat BMI, zjistit, kolik energie vynaložíte za celý den v práci nebo při víkendovém úklidu či jaká je energetická hodnota vašich oblíbených jídel. Nechybí ani recepty na zdravé pokrmy, přehled vhodných sportovních aktivit, zajímavé rozhovory a názory odborníků na známé mýty spojené se zdravým životním stylem. Řadu výhod přináší registrace do klubu Žij zdravě. Každý měsíc se soutěží o atraktivní dárky, máte možnost zúčastnit se zajímavých diskusí nebo se zeptat odborníka na radu ohledně svého jídelníčku, životního stylu a problémů s nadváhou. Nově mohou členové klubu využívat on-line deníček pro zapisování energetického příjmu a výdeje.

## Příjem a výdej v rovnováze

Abychom žili skutečně zdravě, je důležité, aby byl příjem a výdej energie vyvážený. Jak ale ohlídat, zda se nám daří dodržovat Rovnici zdravého života: lépe jíst + více se hýbat = zdravě žít? Počítat po každém jídle celkové kalorie a po každé pohybové aktivitě vynaloženou energii není právě jednoduché.

Proto je tu nový nástroj Můj deníček, který mohou využívat členové klubu Žij zdravě. Umožňuje snadno po dnech zadávat všechny údaje, sám za vás vše spočítá a ještě vytvoří přehledné grafy. Stačí si z rolovacích nabídek vybrat, co jste v průběhu dne jedli a jaké jste vykonávali činnosti. Z přehledu pak rychle zjistíte, kolik toho za den sníte a zda vyvažujete příjem dostatkem pohybu. Dozvíte se, které dny se vám nedaří držet chuti na uzdě. Díky Mému deníčku můžete zjistit i to, že vám chybí dostatek pohybu. Zkuste častěji vyrazit alespoň na půlhodinovou procházku a změny se projeví nejenom v grafu vydané energie. Sledovat je možné také křivku vývoje své hmotnosti, což může být také vhodná motivace, co říkáte?

## Sbírání bodů

Od jara je pro členy klubu Žij zdravě připravena další novinka v podobě bodového systému. Nyní se ještě více vyplácí být registrovaný a vracet se pravidelně na stránky. Veškeré aktivity, které na stránkách [ZijZdrave.cz](http://ZijZdrave.cz) po registraci uděláte, jsou oceněny daným počtem bodů. Ti neúspěšnější získají každý měsíc dárek. A za co je možné sbírat body? Již za samotnou registraci obdržíte body, které vám každý

měsíc budou přičteny, takže vaše bodové konto nebude nikdy prázdné. I přihlášení se pod uživatelským jménem je bodováno. Za každý zapsaný den v deníčku máte „v kapse“ hned sedm bodů. Pravidelné měsíční soutěže přináší kromě šance na výhru další zvýšení bodového konta. Do konce i zmiňované diskuse s ostatními nad tématy týkajícími se jídla, pohybu a hubnutí spadají do „bodového systému“. Rovněž poradna odborníků, kam můžete vkládat své dotazy k životnímu stylu, je bodově ohodnocená. A aby toho nebylo málo, v rámci registrace dostanete do e-mailové schránky každý měsíc pravidelný newsletter a jednou za čtrnáct dní zajímavý tip, jak zlepšit své stravovací návyky nebo pohybové aktivity.

Zkrátka, stránky [www.ZijZdrave.cz](http://www.ZijZdrave.cz) nabízí nepřehledné množství rad a zajímavých služeb. Zkuste se podívat a stát se členem klubu Žij zdravě!

**Tým projektu Žij zdravě**

## Nabídka pro registrované členy Klubu Žij zdravě

- ▶ Interaktivní služba Můj deníček, která umožňuje přehledně sledovat, kolik toho za den sníte a zda vyvažujeme příjem energie dostatkem pohybu.
- ▶ Každý měsíc nová soutěž o ceny spojené se zdravím, stravováním nebo pohybem.
- ▶ Společná diskuse, kde se mohou členové Klubu Žij zdravě podělit o své zkušenosti s udržením váhy.
- ▶ Měsíční newsletter rozesílaný členům se zajímavostmi týkajícími se obezity, čtením o méně známých druzích exotického ovoce a světové kuchyni.
- ▶ Pravidelné tipy na drobné akční změny, které postupně pomohou měnit váš životní styl ke zdravějšímu.

Projekt Žij zdravě je realizován za podpory Všeobecné zdravotní pojišťovny ČR.



# Hádky na procvičení logického myšlení

## 1. Zápalná šňůra

Zápalná šňůra hoří přesně jednu hodinu, avšak nerovnoměrně. Máme sirky a dvě takové šňůry. Naším úkolem je odměřit tři čtvrtě hodiny.

## 2. Špacír

Dva turisté si vyrazili na špacír. Z chaty se vydali ve tři hodiny odpoledne a první úsek cesty šli po rovině rychlostí 4 km/hod. Po nějakém čase dorazili k úpatí kopce a začali stoupat nahoru rychlostí 3 km/hod. Když se dostali až nahoru, zjistili, že už je pozdě a bez otálení se vydali stejnou cestou zpět. Z kopce šli rychlostí 6 km/hod. a pak po rovině (stejně jako prvně) 4 km/hod. Na chatu se vrátili v devět. Kolik za svůj výlet ušli kilometrů.

## 3. Ukryté město

Ze slov uvedených níže sestavte název města v nich ukrytý:

VĚCI – RÉBUS – MOJE – VODKA

## 4. Lidé a koně

Ve stáji jsou lidé a koně. Celkem je zde 22 hlav a 72 nohou. Kolik koňů a kolik lidí je ve stáji?

## 5. Tři písmena

Místo otazníků doplňte na každý řádek stejná tři písmena tak, aby vznikla podstatná jména v prvním pádu jednotného čísla.

? – ? – ? MOS

? – ? – ? TEL

? – ? – ? TRA

? – ? – ? ATKA

## Milí čtenáři,

připravili jsme pro vás další sérii hádanek a věříme, že v dobrém slova smyslu pozlobí vaše mozkové závitky. 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](http://www.obesity-news.cz).



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

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

## 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](http://www.obesity-news.cz).

Obesity NEWS 4/2009 – noviny pro prevenci a léčbu obezity

Periodicita: měsíčník. Toto číslo vyšlo v dubnu.

Vyrobeno ve spolupráci s Všeobecnou zdravotní pojišťovnou ČR.

Vydává: NOL – nakladatelství odborné literatury s.r.o., Sokolská 39, 120 00 Praha 2.

Kontakt: tel. 224 942 423, fax 224 942 417, redakce@obesity-news.cz.

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

Odborní redaktori: MUDr. Daniel Housa, Ph.D., MUDr. Jitka Housová, Ph.D.

Redakční a grafická úprava: Comunica, a.s.

Registrováno Ministerstvem kultury ČR pod číslem MK ČR E 17352.

Tisková práva: © NOL – nakladatelství odborné literatury s.r.o. © Copyright MediSpó, s. r. o.

Publikování nebo další šíření obsahu novin Obesity NEWS je bez písemného souhlasu společnosti NOL – nakladatelství odborné literatury s.r.o. zakázáno.



[www.medispo.net](http://www.medispo.net)



VŠEOBECNÁ ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA  
ČESKÉ REPUBLIKY

**OMRON**  
[www.celimed.cz](http://www.celimed.cz)

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