

Obesity NEWS

Noviny pro prevenci a léčbu obezity

6/2009 • 3. ročník

www.obesity-news.cz

ZDARMA

Jak v létě podpořit redukční úsilí

Všichni se určitě těšíme na zaslouženou letní dovolenou. Ze široké nabídky cestovních kanceláří si stačí jen vybrat kýženou destinaci. Obzvláště lákavé se zdají být zájezdy all inclusive neboli „vše zahrnuto v ceně“. Za relativně malý příplatek pak můžeme na naší vysněné dovolené pít a jíst v průběhu celého dne co hrdlo ráčí. Takový přístup je trochu paradoxní, a to zejména v případech, kdy jsme se několik týdnů či měsíců před dovolenou snažili co nejvíce zhubnout.



I když se budeme v rámci all inclusive režimu snažit jíst zdravě, je velmi pravděpodobné, že při ochutnání všech dobrot bude náš energetický příjem na jedno jídlo dvou- až třináásobný oproti normálu. Zvláště pozor si musíme dát na nabídku sýrů, kde ty nejlepší mívají i přes 60 % tuku v sušině. Různé exotické ovoce je také velmi zrádné svým obsahem cukru.

Lehčí minerálka na léto to pravě

Nabídka nápojů bývá standardně snad ve všech turistických destinacích dost široká. Od různých druhů minerálních vod přes slazené limonády po 100% ovocné šťávy. Při výběru toho správného nápoje si pokuste uvědomit, že např. 100 ml džusu (ale např. i koly) může obsahovat i 180 kJ energie. Navíc koncentrované džusy

s velkým obsahem cukru zaženou žízeň jen velmi málo. Doporučit mohou nějakou slabě mineralizovanou vodu, dokonce i před obyčejnou vodou. Zvláště seniři, u nichž můžeme předpokládat mírnou poruchu koncentrační funkce ledvin, pokud pijí pouze čistou vodu, může u nich dojít k deficitu minerálů, který se projevuje svalovou slabostí, nevykonností a celkovou únavou.

Zmrzlina jako energetická bomba

Asi málokdo odolá v letních měsících zmrzlině, sem tam si dát – proč ne, ale samozřejmě se to nesmí přehánět. Užitečné je si pamatovat, že existují druhy zmrzliny, které jsou k vaší váze šetrnější. Platí, že čím více je zmrzlina krémovější, tím více je v ní obsaženo energie. Z toho vyplývá, že z hlediska redukčního režimu jsou nejvhodnější vodové zmrzliny s ovocnou příchutí. Rozdíly mohou být opravdu velké, zvláště když si dáme krémovou zmrzlinu s čokoládovou polevou a s banánem – to už je hotová energetická bomba. Pak se lehce stane, že po dvoutýdenní dovolené máme o 3–5 kg více, přičemž máme pocit, že jsme se docela drželi přesně ve smyslu: „Těch pár zmrzlin, to nic není!“

Grilování jinak

Letní grilování v kruhu přátel se v našich krajích již pevně zabydlelo. Víím, bývají to příjemná setkání, která někdy nemají konce. Jen malé připomenutí pro ty z vás, kdo

si hlídáte váhu: všechna ta masa, marinády a alkohol představují ve svém souhrnu pěknou porci kilojoulů. Můžete na to ale jít i jinak, redukčněji, stačí mít po ruce velký čerstvý zeleninový salát (ten je na hlad nejlepší) a maso si pak dát spíše na chuť (porce do 100 g) a co nejsušší. K tomu si dopřát místo vína vinný střík, jehož energetická hodnota je oproti vínu poloviční a nepřesahuje 600–700 kJ.

Pohybová aktivita v letních měsících

Pohyb je pro každého z nás v teplých letních měsících o poznání dostupnější... a to je jistě dobře. Důležité je dbát na dvě základní věci: na dobu, po kterou pohyb provozujeme, a na pitný režim. Zvláště okolo poledne a v časných odpoledních hodinách, kdy bývají teploty nejvyšší, není pro organismus vhodná zvýšená fyzická zátěž. Nejvhodnějšími časy pro pohyb v létě jsou ranní, brzké dopolední a podvečerní hodiny. A nezapomeňte, že plavání, i když je nejlepším druhem osvětlení, není pro hubnutí optimální pohybovou aktivitou, jelikož při dlouhodobém pobytu v chladné vodě si organismus začne ukládat tuk jako obranu před tepelnými ztrátami.

Za celý autorský tým vám přeji krásnou dovolenou a v září na našich stránkách opět na shledanou.

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

Jaký je vztah mezi obezitou, hubnutím a potížemi s pohybovým ústrojím?

Vy, kdo máte nějaký ten kilogram nebo dokonce desítky kilogramů nadváhy, mi zřejmě dáte za pravdu, že váš ošetřující lékař – praktický i specialista – téměř vždy přičte vaše problémy s klouby, zády či obecně s pohybovým aparátem právě vaší nadváze. Zejména pak v případech, kdy jsou bolesti jen občasné. Tak tomu ale být nemá.

V každém případě pro vás platí (stejně jako pro ostatní pacienty), že pokud u vás došlo k prudkému zhoršení stavu – ať už jako důsledek pohybové aktivity či tzv. z klidu – je namístě podrobné vyšetření. Nenechte se odbýt! Možná jste se v praxi setkali i s tím, že štíhlý pacient se stejnými potížemi pohybového ústrojí je podrobně vyšetřen a odeslán např. na rehabilitaci. Stejný přístup musí být uplatňován i u vás.

Vliv redukce hmotnosti na zlepšení stavu pohybového aparátu

Pokud zhubnu, ustoupí i moje potíže? Obecně toto tvrzení můžeme považovat za pravdivé, ovšem s jistými omezeními. Například při bolestech způsobených přetížením bederní páteře s následujícími bolestivými stahy (spasmy) svalů podél páteře může úbytek kolem 8–10 kg přinést úlevu. Ta se ovšem dostaví v horizontu týdnů až měsíců po redukci.

Zcela odlišná situace ale nastává u pacientů s vysokými hmotnostmi, tj. např. 140 kg a více. V této skupině má prakticky každý nějaké potíže se zády nebo nosnými klouby. A také pravidelně v ambulancích slýchává, že když zhubne, jeho potíže zmizí. To ale bohužel není tak docela pravda, zejména zpočátku ne. Lidé, kteří redukuje desítky kilogramů v rozmezí několika měsíců – což se např. pacientům s obezitou 3. stupně a BMI nad 40 kg/m² standardně daří – mívají paradoxně v prvních redukčních měsících více potíží než předtím. Často s pocitem, jako by se jejich tělo začalo rozpadat. A nejsou daleko od pravdy.

S velkými váhovými úbytky, např. v oblasti břicha, totiž podstatně měníme způsob držení těla – těžiště postavy se přesunuje mírně dozadu.

V důsledku toho se často mění i směr zatížení drobných meziobratlových kloubů, dochází k mikroposunům kloubních plošek a ke kontaktům v místech, kde na to chrupavka dosud nebyla „zvyklá“. Rovněž opěrný svalový aparát, který je nastaven také na jiné zatížení, nedokáže těmto posunům a tím poškození chrupavek účinně zabránit. Podstatné ale je, že se jedná o přechodný efekt, který lze odstranit pouze pravidelným zdravotním cvičením. Je třeba opravdu poctivě cvičit a vybudovat si tzv. svalový korzet na novou hmotnost. Nelze toho ovšem dosáhnout, pokud jste v redukčním režimu a vaše hmotnost se dynamicky mění. To ovšem neznamená, že byste neměli aktivně rehabilitačně cvičit – znamená to jen, že vaše potíže ustoupí, jakmile se pokles hmotnosti zastaví.

Na tuto nepříjemnou fázi je potřeba se dostatečně předem připravit. Osobně znám několik pacientů, kteří se nevyrovnali s tím, že po zhubnutí cca 20 kg se namísto úlevy dostavily bolesti a velmi často sáhli po nejbližším antistresovém prostředku – tedy po jídle. Poměrně hodně z nich se přiklonilo k tomu, že je lepší být silnější s menšími bolestmi než hubnout s bolestmi vyššími. Někteří z nich mi pak říkali, že kdyby věděli dopředu, co přijde, určitě by k tomu přistupovali jinak a redukční pokus by spíše nevzdali.

Vliv pohybové aktivity a pravidla jejího provozování

Skutečnost, že cvičíme, ještě neznamená, že automaticky zhubneme. Snížení hmotnosti totiž není možné bez omezení energetického příjmu. Pohybová aktivita v zásadě umožňuje delší trvání efektu redukčního snažení. Stejně tak pomáhá udržovat již dosažený pokles hmotnosti.



Otázka vlivu pohybové aktivity na zlepšení stavu velkých nosných kloubů je ještě spornější. Zcela zásadní je při jakýchkoliv obtížích konzultovat pohybovou aktivitu s odborníky, např. s fyzioterapeuty nebo rehabilitačními lékaři. Léky na bolest lze samozřejmě využít, ale zejména pro úlevu od bolesti, a ne pro to, aby nám umožnily další provozování pohybové aktivity. Bolest totiž většinou bývá varovným signálem, který nás má v pohybových aktivitách omezit. Protizánětlivé prostředky (např. fastum) má smysl užívat především při akutním zhoršení a otoku kloubů. V každém případě je zásadní nasadit při objevení potíží klidový režim.

Zde připomenu jen to, že i velké klouby po výrazné redukci hmotnosti jsou při aktivním cvičení zatěžovány v jiných směrech a s jinou intenzitou. To znamená, že pokud je již chrupavka vlivem fyziologických změn (viz výše) poškozena, může při pohybové aktivitě dojít k prudkému rozvoji artrózy. I z tohoto důvodu je velmi důležité se před započítím jakékoliv

pohybové aktivity poradit s odborníky. Největší chybou z hlediska pohybového aparátu pak bývají tzv. skupinová cvičení typu aerobik, která velmi často najdeme v programech zaměřených na hubnutí.

Co tedy dělat?

Pokud se chystáte začít s pohybovou aktivitou a máte spíše desítky kilo-

gramů nadváhy, vyžádejte si nějaké rady od svého lékaře nebo fyzioterapeuta. Věřte, že můžete předejít mnoha komplikacím, které vám mohou snižování hmotnosti podstatně ztížit. Už samotné změny životního stylu, které je potřeba pro úspěšné snižování hmotnosti provést, bývájí dost náročné. V případě objevení nových obtíží neváhejte kontakto-

vat odborníky. Tím myslím: běžte za nimi do jejich ordinací. Internetové poradny vám v tomto případě spíše nepřinesou správné řešení.

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

Pravidla výběru vhodné obuvi pro cukrovkáře

O tom, jakou sportovní obuv zvolit pro jakou konkrétní pohybovou aktivitu, má jistě každý svou představu. Většinou se rozhodujeme podle ceny, na radu přítele, podle preferované obchodní značky, podle celkového vzhledu obuvi či použité barevné kombinace a tak dále. Pokud jsme zdraví, z medicínského hlediska neriziková jedinci, s výběrem obuvi se nemusíme nijak zvlášť zatěžovat. Jiná situace je ovšem u lidí z rizikových skupin, jakou jsou např. pacienti s cukrovkou. Jak mají postupovat a na co si dát při výběru obuvi pozor?

Obuv bychom měli volit především podle vhodnosti typu pro konkrétní pohybovou aktivitu, tzn. obuv běžeckou, tenisovou, cyklistickou, na pěší túry apod. Ve sportovních prodejnách se většinou můžete o správné volbě sportovních bot vám na míru poradit s odborným personálem.



Na obuvi nikdy nešetřete

V každém případě musí obuv na nohu „padnout jako ulitá“, tzn. že nesmí nikde tlačit, nesmí způsobovat otlaky či puchýře. Tento aspekt je velice důležitý zejména pro rizikové pacienty, kteří by měli být obzvlášť obezřetní. Špatně zvolená obuv totiž může vést až k amputaci končetiny. Určitě je lepší zajít do nějaké specializované prodejny se zdravotní obuví a poradit se s odborníkem. V žádném případě nekupujte obuv na tržnicích. Pokud je pro vás finanční hledisko na prvním místě, ra-

ději šetřete na tričkách, šortkách či legínách, ale ne na obuvi. Víím, je lákavé pořídit boty až o 300 % levněji, nicméně zhruba úměrně platí, že i kvalita je o 300 % horší. A o tu nám jde především. Při výběru rozhodně nespěchejte, v klidu si vyzkoušejte obě boty, a to v pohybu, abyste mohli zjistit, zda vám padne, či ne.

Zásady při výběru bot (nejen sportovních):

► **Boty nesmí tlačit** – kupujte vždy boty, které vám padnou, a to nejen co do délky nohy, ale také šířky – úzké boty způsobí otlaky po obou stranách nohy, jež mohou vést ke vzniku vředu (syndrom diabetické nohy), který se následně hojí měsíce.

Boty musí mít vždy uzavřenou špičku – diabetik se tak zbytečně vystavuje riziku poranění prstů, což opět vede k syndromu diabetické nohy a jeho několikaměsíčnímu hojení.

► **Boty by měly mít minimální podpatek** – užívání vysokých podpatků může vést k problémům s klenbou nohy, tedy boty à la Victoria Beckham nejsou rozhodně tou pravou volbou.

► **Boty by měly mít zavazování pomocí tkaniček či suchého zipu** – obuv, která se pouze nazouvá, může vést k nedostatečné fixaci nohy během pohybové aktivity.

► **Boty by měly být dostatečně hluboké, aby bylo možné do boty event. zasunout vložky** – ty by měly být diabetikovi vyrobeny na míru, jelikož nevhodně zvolené vložky do bot mohou být opět příčinou vzniku otlaků a vředů na noze.

► **Boty by neměly mít v celém svém průběhu žádné všivky a textilní pásky** – každý zbytečný šev navíc může být opět příčinou vzniku otlaku.

► **Do bot vždy noste diabetické ponožky** – diabetik by nikdy neměl chodit naboso.

► **Horní okraj boty nesmí tlačit do kotníku** – horní okraje bot musí být dostatečně vypolstrovány, aby nemohly způsobit otlaky.

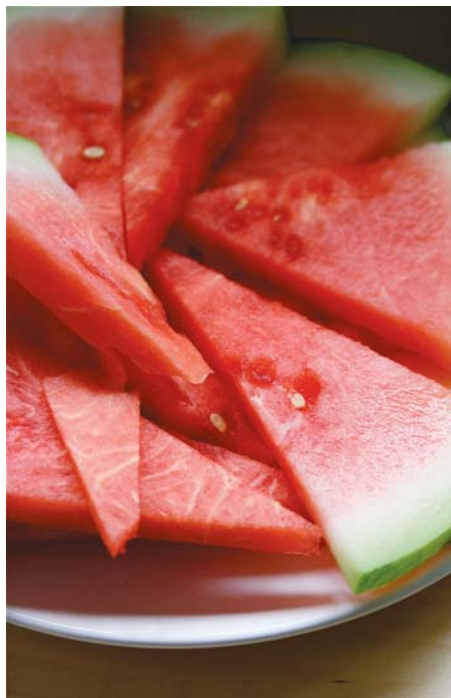
► **Před obutím boty vždy vyklepejte, abyste odstranili všechny kamínky a jiné nečistoty.**

Doufám, že jste po přečtení těchto řádků dospěli k přesvědčení, že na botách by diabetik rozhodně neměl šetřit a že o výběru bot je důležité se poradit ať už se svým diabetologem nebo odborným personálem ve specializované prodejně se zdravotní obuví, a konečně že koupě bot na tržnicích je jednou pro vždy minulostí.

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

Melounová a rajčatová dieta

Zvýšená nabídka nejrůznějšího ovoce a zeleniny, které jsme v tomto čase svědky, nás mnohdy může svádět k tomu, abychom si zkusili držet nějakou ze „zaručených“ letních diet. Pokud to bude jeden ovocný nebo zeleninový den v týdnu, tak své zdraví nepoškodíme. Nicméně si nemyslím, že takový způsob stravování povede k výraznějšímu váhovému úbytku. A to zejména proto, že až 99 % z nás se po tzv. očištném dni s chutí „pustí“ do všech – ještě včera – zakázaných potravin.



přírodní lehce stravitelný cukr. Zajímavostí je, že meloun není ovoce, jak si většina lidí myslí, ale tykvovitá zelenina.

Příklad melounové diety:

Snídaně: 180 g melounu, šálek popcornu
Přesnídávka: šálek melounové šťávy a šálek popcornu
Oběd: meloun
Svačina: 240 g vodního melounu a 2 šálky popcornu
Večeře: 300 g melounu a 3 šálky popcornu

Sami vidíte, že tuto dietu nelze držet dlouhodobě. Cožpak lze konzumovat jako doplněk melounu jen popcorn?

Rajčatová dieta – alternativa pro horké letní dny

Další zeleninou, které je v létě dostatek, jsou rajčata. Rajčata jsou pro svou nízkou energetickou hodnotu, relativně velké zastoupení vitaminů a minerálních látek v redukčních jídelnících užívána poměrně často. Tato forma diety je o poznání více vyváženější než výše zmíněná melounová. Jsou v ní zastoupeny bílkoviny (v podobě mléčných výrobků, masa nebo vajec) i malé množství tuku (na oleji smažíme rajčata nebo i kuřecí maso).



Pro očištné dny je typický nižší příjem kilojoulů oproti běžnému redukčnímu režimu, např. 4000 kJ namísto 6000 kJ. Po dokončení „očisty“ se ovšem příjem rychle vrátí na původní úroveň, resp. ji převýší (např. 6000–6500 kJ). To vede k rychlému návratu zredukovaných dekagramů v podobě jo-jo efektu. Zcela nevhodné potom je držet tyto diety dlouhodobě, tzn. týden a déle. Jsou totiž zcela nevyvážené, jelikož založené zejména na příjmu daného ovoce či zeleniny, avšak příjem bílkovin, tuků a důležitých minerálů je zde minimální, což může při delším časovém horizontu vést až k závažnému poškození organismu. Z tohoto druhu tzv. zaručených diet, které rozhodně nedoporučuji držet, vybírám tentokrát melounovou a rajčatovou dietu.

Zcela nevhodná melounová dieta

Vodní meloun je jako osvěžení vhodný zejména během parných letních dnů, neboť obsahuje až 94 % vody. Obsahuje vitaminy A, B, C a dále jód, vápník, draslík, železo a zinek. Tuk v něm není žádný, jen

Nicméně když se podíváme podrobněji, zjistíme velké rozdíly v energetickém příjmu během jednotlivých dní: první den činí cca 4500–5000 kJ (dle zvolené sladké sušenky), nicméně druhý den se energetický příjem blíží k cca 3500 kJ, což je opravdu málo. Třetí den se opět pohybujeme mezi 4000 a 5000 kJ. A takové kolísání může vést k tolik obávanému jo-jo efektu. Na druhou stranu čtvrtý a pátý den je celkem vyvážený a může tedy docela dobře sloužit jako alternativa pro horké letní dny.

Vzorový jídelníček rajčatové diety:

1. den

Snídaně: 1 nakrájený banán smíchaný s ovesnými vločkami a mlékem
Svačina: 1 sladká sušenka
Oběd: rajčatová omeleta – na oleji osmahneme 1 jemně nakrájenou cibuli, přidáme na plátky nakrájená 2 rajčata, 2 vejce rozkvedláme se 4 lžicemi mléka, zalijeme jimi rajčata, posypeme oreganem, dozlatova usmažíme a dočutíme solí
Svačina: 1 jablko
Večeře: 2 plátky celozrnného chleba a jedna malá lučina

2. den

Snídaně: jeden plátek chleba a jedno vejce uvařené natvrdo
Svačina: 1 čerstvá paprika
Oběd: rajčatový salát – oloupeme cibuli a spolu s 250 g rajčat nakrájíme na kousky, jednu lžičku bílého vinného octa smícháme se solí a pepřem a přidáme 2 lžičky olivového oleje, zalijeme rajčata s cibulí a přidáme 25 g oliv, promícháme a necháme v chladu chvíli odležet, podáváme posypané sýrem
Svačina: 2 mrkve
Večeře: 4 meruňky, popř. meruňkový kompot, a 1 suchar

3. den

Snídaně: kukuřičné lupínky smícháme s mlékem a podle chuti můžeme přidat ovoce

Svačina: 2 kiwi

Oběd: kuřecí maso s oblohou – jeden plátek kuřecího masa naklepeme, potřeme rozetřeným česnekem, osolíme, opepříme a prudce opečeme na oleji, jako oblohu si dáme 2 čerstvá rajčata, polovinu salátové okurky a několik listů hlávkového salátu

Svačina: 1 banán

Večeře: 100 g tuňáka ve vlastní šťávě smícháme se 100 g sterilovaných bílých fazolí a 1 červenou paprikou

4. den

Snídaně: 1 housku si tence namažeme máslem a dáme do ní plátek šunky

Svačina: 250 ml mléka (může být i ochucené) nebo kefir

Oběd: rajčatová polévka – na oleji orestujeme jemně nakrájenou cibuli, 1 stroužek česneku a 250 g spařených a oloupaných rajčat, vše zředíme 100 ml zeleninového vývaru a rozmixujeme, přidáme 100 g uvařené brokolice a 100 g sterilovaných bílých fazolí, dochutíme kořením a podáváme s celozrnným pečivem

Svačina: jogurt podle chuti

Večeře: uvaříme 50 g rýže a smícháme se zeleninou podle chuti (mrkev, hrášek, paprika, kukuřice apod.)

5. den

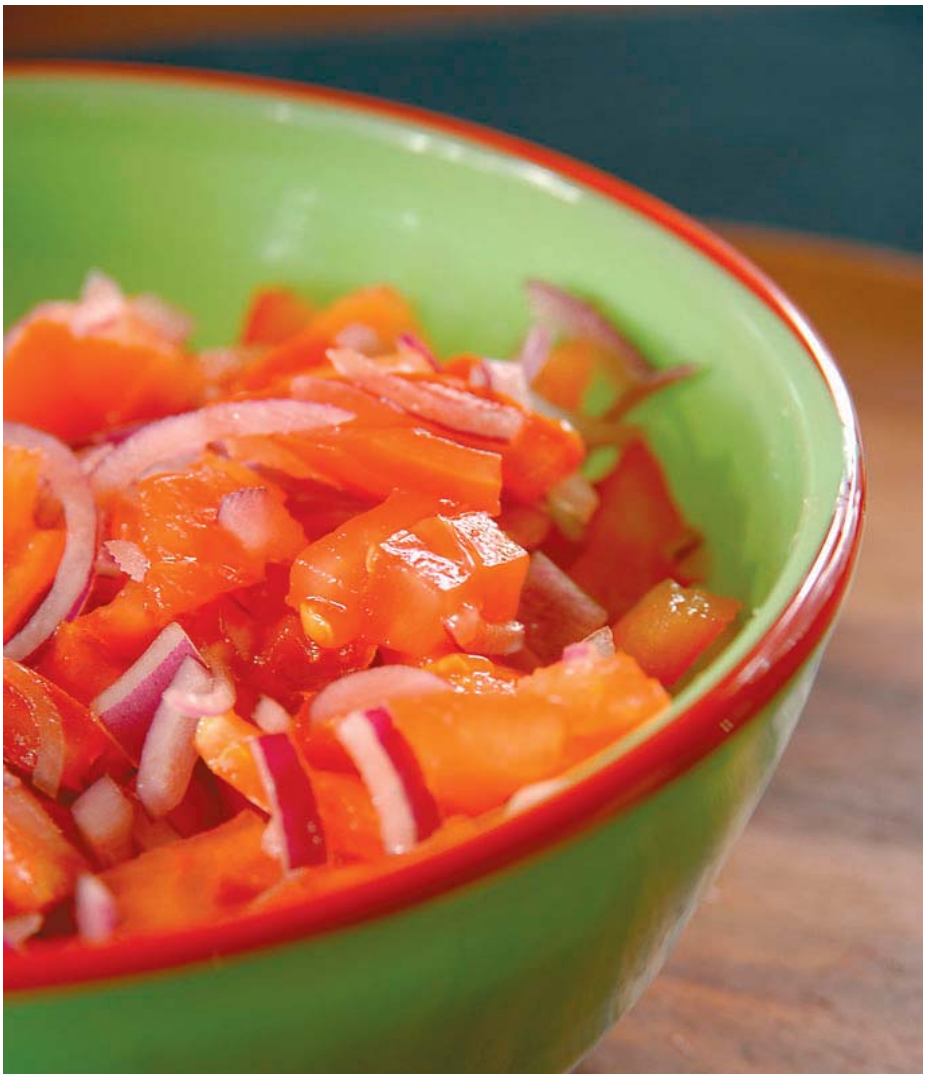
Snídaně: 1 plátek celozrnného chleba a 1 tavený sýr

Svačina: 250 ml mléka (může být i ochucené) nebo kefir

Oběd: pestrý salát – 50 g tuňáka ve vlastní šťávě smícháme se třemi lžícemi bílého jogurtu, nejmenno nakrájíme cibuli a na kousky 150 g rajčat, 150 g salátové okurky a 150 g krůtí šunky, vše smícháme s tuňákem a dochutíme vinným octem, solí a pepřem.

Svačina: meloun podle chuti

Večeře: na oleji opečeme 120 g na nudličky nakrájeného kuřecího nebo krůtího masa, přidáme 100 g hub a 100 g nakrájeného pórku, podlijeme vodou a dusíme, před dokončením zjemníme lžící zakysané smetany a podáváme s plátkem celozrnného chleba



Při porovnání obou diet musíme konstatovat, že rajčatová dieta představuje daleko menší riziko poškození organismu a lze ji držet i celý týden (i když toho nejsem zastáncem). Při dlouhodobém držení ovšem u obou

diet existuje velké riziko vzniku jo-jo efektu. I zde tedy platí okřídlené rčení: Všeho s mírou!

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



► **Po posledním těhotenství mi zůstalo 15 kg nadváhy, nyní užívám lindaxu 15 a již za 2 měsíce mám 7 kg dole. Mohu zvýšit efekt hubnutí tím, že bych s lindaxou užívala ještě alli?**

Tyto léky můžete kombinovat, avšak jejich účinek se nescítá! Efekt na hubnutí se v této kombinaci zvýší cca o 20–30 %.

► **Pokouším se zhubnout pod lékařským dohledem. Píšu si jídelníček, plánuji jídlo, počítám příjem energie a bílkovin. Chtěla bych snížit svoji váhu alespoň pod horní hranici normy. Bohužel mívám nejen obrovský hlad, ale bývá mi i hodně zima.**

Co mám v takovém případě dělat, když je do dalšího jídla ještě daleko a horký čaj nepomůže? A co dělat proti nočním výletům do ledničky – chodím tam i po slepu, někdy ani nemám hlad, ale něco si musím dát, jinak se budím po několika minutách a nevypím se.

Člověk, který hubne, by neměl trpět hladem, neboť to vede přesně k tomu, co píšete. Příčin může být hned několik: 1. příliš přísná dieta – pro to by svědčilo i to, že je vám zima – na začátku hubnutí stačí snížit příjem o 1500–2000 kJ, ne více; 2. jak často jíte – 3× denně je mnohdy málo, někteří pacienti jedí i 6–7× denně, je to velmi individuální; 3. teoreticky proti hladu pomůže sibutramin, nicméně po skončení jeho užívání, když teď máte hlad, zcela jistě nabere;

4. zkuste do jídla přidat vlákninu, např. psyllium, může také pomoci.

► **Mohu sportovat s břišní kýlou (dětská hlavička) v podbříšku, rok po gynekologické operaci a 8 měsíců po operaci pupeční kýly? Mám léčený vyšší tlak.**

Určitě můžete cvičit, avšak než se do cvičení pustíte, doporučuji konzultaci např. s fyzioterapeutem, který vám poradí cvičky přímo „na tělo“.

► **Vyzkoušela jsem snad všechny dostupné přípravky na hubnutí založené na přírodní bázi, ale nehubnu. Proto jsem se rozhodla, že zkusím léky – nejspíš meridii nebo lindaxu. Jsem zdravá, jen trpím na páteř, takže žádné posilovací cviky nemůžu provozovat. Zajímalo by mě, který z těch léků je úspěšnější a také jaké jsou vedlejší účinky, jako např. vypadávání vlasů.**

Vypadávání vlasů jsme u našich pacientů po těchto lécích s účinnou látkou sibutraminem ještě nikdy nezaznamenali. Mezi časté nežádoucí účinky (které ale tak do týdne odeznívají) patří bušení srdce, nespavost a zvýšená potivost. Pokud začnete sibutramin užívat, je nutné upravit jídelníček, aby se u vás po přer-

může, nicméně určitě si „zasloužíte“ podrobné interní vyšetření, aby se našla pravá příčina vašich obtíží. Určitě co nejdříve navštivte svého praktického lékaře.

► **Jaký je optimální denní energetický příjem? V mém případě to je asi tak 13 000 kJ denně. Sportuji tak 3× týdně po 45 min. na 145 tepů za min.**

Doporučená denní dávka energie je u každého trochu jiná. Kromě sportu záleží také na tom, jaké máte zaměstnání. Kdybyste byl např. horníkem, doporučená energetická hodnota se pohybuje kolem 18 000 kJ/den a naopak u sedavých zaměstnání to je cca 8 000 kJ/den. Zkuste se řídit tím, že pokud je vaše váha stabilní (nehubnete ani nepřibíráte), je váš energetický příjem vyrovnaný. Pokud by vás to zajímalo, tak přehled energetických výdejů u různých zaměstnání je k dispozici na www.obezita.cz.

► **Podarilo se mi zhubnout a již více než rok si váhový úbytek 20 kg úspěšně udržuji, BMI mám v normě, ale trápí mě obvod pasu, který je 85 cm. Jaký typ cvičení je nejvhodnější na hubnutí v pase? Musím snížit i energetický příjem nebo stačí zařadit více cvičení? V současné době jsem na cca 7000 kJ/den. Strava by měla být vyvážená, nebo mají nepatrně převažovat bílkoviny?**

Energetický příjem nesnižujte, zkuste cvičit pilates nebo kalanetiku, pomoci může i cvičení na fitballech – zkratka každé cvičení, při kterém se posilují břišní svaly. Stravu mějte vyváženou.

► **Mám šanci na bandáž žaludku s BMI 40? Četla jsem, že by měla být hrazena pojišťovnou. Je to pravda? Co pro to mám udělat, na koho se obrátit?**

S BMI 40 máte velkou šanci na bariatrický výkon. Všechny bariatrické výkony jsou zatím hrazeny zdravotními pojišťovnami. Obratě se na jakékoliv obezitologické pracoviště, určitě vám pomohou, např. my sídlíme ve FP Karlovo nám. 32, Praha 2, tel.: 224 966 455. Jen se připravte, že čekací doba se pohybuje od 2 do 3 měsíců.

Redakce

Milí čtenáři,
v této rubrice otiskujeme
diskusní příspěvky – vaše dotazy a odborné odpovědi členů našeho týmu – z internetové diskuse na stránkách 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.

rušení terapie nedostavil tolik obávaný jo-jo efekt. Jak lindaxa, tak meridia mají své poradny na internetu, které pročíst je hodně užitečné.

► **Vždy jsem měla nízký tlak, 7 let užívám hormonální náplasti (system conti) a nyní mi najednou začne bušit srdce, tlak 100 na 200 a za chvíli zase dobrý. Navíc mám bloklou krční páteř. Jsem unavená a potím se. Nemůže to být štítnou žlázou?**

Štítná žláza toto teoreticky způsobovat

Jak jsou na tom Češi s obezitou

Již jednou jste v Obesity NEWS mohli číst, jak je na tom český národ s nadváhou a obezitou. Údaje vycházely z rozsáhlého výzkumu Všeobecné zdravotní pojišťovny ČR, který proběhl v druhé polovině loňského roku v rámci edukačního projektu Žij zdravě a ve spolupráci s odborníky 3. interní kliniky 1. LF UK a VFN Praha. A protože toho výzkum ukázal více, než co se vešlo do jednoho článku, ještě jednou se k němu vracíme.

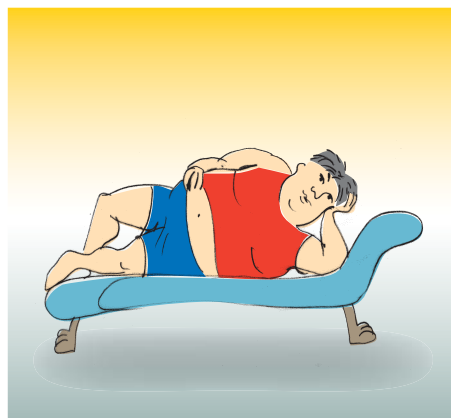
I v České republice následujeme celosvětový trend, kdy se stále zvyšují počty lidí s nadváhou a obezitou. Světová zdravotnická organizace uvádí, že nadváhou trpí 1,6 miliardy lidí nad patnáct let. Obezita se z tohoto počtu týká 400 milionů lidí. Tato čísla by nás měla varovat, ale jak provedený výzkum ukázal, máme tendenci problém spíše podceňovat a nepřipouštět si jej.

Váha souvisí s věkem

Váhový přírůstek přichází s přibývajícím věkem. Z výzkumu VZP ČR vyšlo, že větší problémy s udržení váhy začínají po třicátém roce věku. Zatímco lidé ve věku 18 až 30 let mají v 64 % normální váhu, později se stále více z nich přesouvá do skupiny s nadváhou nebo obezitou. Bylo zjištěno, že průměrný člověk přibere každým rokem asi čtvrtinu kilogramu. Zároveň naše populace stárne a starší lidé méně sportují a mají více času na hromadění tukových zásob. Podle výzkumu lidé starší 50 let trpí ve 40 % nadváhou a více jak třetina je obezní.

Obezita v rodině

U téměř poloviny obezních trpí tímto onemocněním oba rodiče. Svůj životní styl velmi často přenášejí na děti, které se pak potýkají se stejným problémem. Obezní rodiče mívají až třikrát častěji děti s nadváhou nebo obezitou. Pokud se stejné obtíže objevují u obou rodičů, pak jejich potomek je ve 46 % také obezní.



Se sportem jde všechno líp

Sportovci jsou schopni si v průběhu života udržet normální váhu. Výzkum VZP ČR a projektu Žij zdravě ukázal, že mezi 5 nejoblíbenějších sportů patří cyklistika, fotbal, aerobik, fitness a plavání. Zároveň se zjistilo, že skutečně efektivní na shazování přebytečných kil je jízda na kole.

A protože se životní návyky učíme od dětství, je potřeba už v té době začít pěstovat vztah ke sportu. Máme pak mnohem větší šanci u sportovních aktivit zůstat po celý život stejně jako si udržet vztah ke zdravému životnímu stylu. Tělesná výchova ve školách vede ke sportu chlapce, ale dívky spíše odrazuje. Je tedy důležité klást důraz na výchovu dětí v rodině. Výzkum Žij zdravě potvrdil, že aktivní rodiče mívají zároveň aktivní děti.

Téměř třetina dívek skončí s výkonnostním sportem mezi 16 a 20 lety. Chlapcům sportování vydrží déle a důvodem ke snížení pohybové aktivity bývá většinou nedostatek času.

Bez pohybu, ale se zdravotními komplikacemi

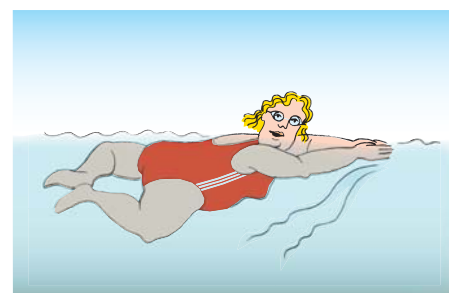
Výzkum jednoznačně ukázal, že se stoupajícím BMI, tedy zvyšující se nadváhou a obezitou, zároveň klesá pohybová aktivita. U obezních je významně vyšší podíl těch, kteří nevykonávají žádnou pohybovou aktivitu, a to zhruba 30 %.

Rovnice zdravého života:

*lépe jíst + více se hýbat
= zdravě žít*

Výzkum obezity VZP ČR proběhl ve spolupráci s odborníky 3. interní kliniky 1. LF UK a VFN v Praze a v rámci projektu Žij zdravě. Koncem roku 2008 jej realizovala agentura STEM/MARK na vzorku více než 2000 respondentů.

Třetina obezních a lidí s nadváhou cítí nedostatek energie pro každodenní činnost a více než čtvrtinu postihují deprese. Podle výzkumu Žij zdravě patří mezi nejčastější zdravotní komplikace související s obezitou hypertenze, která trápí téměř polovinu obezních, a diabetes, se kterým se potýká pětina obezních.



Obezita přináší omezení do všech oblastí života. Výrazně ovlivňuje spokojenost s pracovním výkonem, s osobními vztahy, se sexuálním životem a se sebou samým. Oproti tomu výzkum potvrdil, že sedavé zaměstnání nemá souvislost s vyšším BMI.

Tým projektu Žij zdravě

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

Hádky na procvičení logického myšlení

1. Vražda

Dojde k vraždě a na místě jsou vyslycháni čtyři podezřelí: Jack Mizera, Sid Prohnaný, Alf Trouba a Jim Boučač. Každý z nich musí odpovědět na jednu otázku. Jejich odpovědi jsou následující:

Jack Mizera: „Vraždu spáchal Sid Prohnaný.“

Sid Prohnaný: „Vraždu spáchal Jim Boučač.“

Alf Trouba: „Já jsem vraždu nespáchal.“

Jim Boučač: „Sid Prohnaný lže.“

Pouze jedna z odpovědí je pravdivá. Kdo spáchal vraždu?

2. Dopravní nehoda

V autě jede otec a syn (pokrevní) a dojde k dopravní nehodě. Oba dva jsou vážně zraněni a sanitky je odvezou do dvou různých nemocnic. Syn je na operačním sále, přijde k němu chirurg a řekne: „Nemůžu ho operovat, je to můj syn (pokrevní)!“ Je to možné?

3. Škůdce v lese

Les napadl škůdce, který se rychle šíří. První den byl napaden 1 strom. Druhý den 2 stromy. Třetí den 4 stromy, čtvrtý den 8 stromů atd. Za 20 dní byla napadena již čtvrtina lesa. Za kolik dní bude napaden celý les?

4. Doplněte řadu

Namísto otazníků doplňte písmeno, které v řadě následuje:

J – D – T – Č – P – Š – ???

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.



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

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

Sudoku

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

Řešení naleznete na:

www.obesity-news.cz.

Obesity NEWS 6/2009 – noviny pro prevenci a léčbu obezity

Periodicita: měsíčník. Toto číslo vyšlo v červnu.

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



VŠEOBECNÁ ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
ČESKÉ REPUBLIKY

OMRON
www.celimed.cz

www.obezita.cz