

# Obesity NEWS

Z D A R M A

## O Vánocích není nutné „takové to domácí uzobávání“

Rok se s rokem sešel a advent pomalu ale nezadržitelně kráčí vstříc Vánocům – svátkům klidu, rodinných setkání a také hojnosti. I z toho důvodu se mnozí z těch, kteří se svou hmotností aktivně bojují, právě v tomto období obávají, že se ručička na váze posune o něco výš.

Advent je obdobím příprav na Vánoce. Podle církevních tradic bychom se v tomto čase měli zklidnit, zpomalit běžné každodenní životní tempo, rozjímat a více přemýšlet o sobě samém, ale i o světě. Měli bychom se radovat z lidského života, z narození člověka, tedy nás všech. I proto o Vánocích drží rodiny více pohromadě, lidé se navzájem setkávají, vyprávějí si, radují se a hoduji.

### Přemýšlejte i u vánočních nákupů

V současnosti se Vánoce bohužel stále více stávají spíše honbou za materiálními požitky – výzdoba obchodů a ulic se převléká do vánočního hávu už na počátku listopadu, obchodníci nám začínají doslova vnucovat kde co, kolekcemi čokolád a cukrovinek počínaje a nepřeborným množstvím

**Nenechme se přesvědčit všemi těmi triky, které mají zvýšit prodejnost, že objem našeho nákupu se musí přinejmenším zdvojnásobit, „protože jsou přece Vánoce“.**

zboží konče. V praxi pak většinou putujeme hypermarketem, téměř nevědomky plníme nákupní vozíky, a když dorazíme k pokladně, zjišťujeme, že náš nákup je poněkud větší, než obvykle bývá.

Nenechme se proto přesvědčit všemi těmi triky, které mají zvýšit prodejnost, že objem našeho nákupu se musí přinejmenším zdvojnásobit, „protože jsou přece Vánoce“. Jen si vzpomeňte, jak vypadaly ty loňské – nakonec vždycky zbude spousta potravin a pokrmů. Jednak jsme si sami vytvořili nadbytečné zásoby potravin, k tomu každá vánoční návštěva přiveze na ochutnání spousta vlastních dobrot, jako např. cukroví, dort, bramborový salát, smaženého kapra a další. Zkusme si tedy ještě včas odpovědět na otázku, zda je skutečně nutné péct od každého druhu cukroví několik plechů, namísto jedné vánočky hned tři a tak dále.

### Strídmost nade vše

Jak se tedy vyhnout vánočnímu přejídání, když je kolem nás tolik jídla? Nemusíme rovnou přemlouvat maminku, tetičky nebo babičky, aby nepekly a nevařily. Častým problémem bývá fakt,

že díky neustále plnému stolu můžeme v průběhu dne – během sledování oblíbených pohádek, kterých je v televizi každoročně dostatek – „uzobávat“ různé dobroty a také upíjet víno, pivo, sekt, bowli a sladké nápoje (džusy a limonády). A zatímco se soustředíme na děj na obrazovce, už si neuvědomujeme, co a v jakém množství vlastně konzumujeme.

Tomuto nešvaru, zejména vánočních svátků, se přitom lze poměrně jednoduše bránit, a to naplánováním si konzumace jednotlivých pochutin a zapisováním jídelníčku. Ne nadarmo se říká, co je psáno, to je dáno. Zapsané černé na bílém přece jen neponechává prostor pro smlouvání o další kousek. Zkuste si předem rozmyslet jednotlivé položky svého osobního „vánočního menu“ – co máte rádi

*Bc. Jitka Laštovičková  
nutriční terapeutka  
3. interní klinika VFN v Praze*

**Neřízenou konzumaci potravin během vánočních svátků vám pomůže zastavit dodržování předem zapsaného osobního jídelníčku a chuť vyrážet do zasněžené krajiny na výlety.**

a co ve vaší rodině obvykle bývá k dispozici – a zapište si, co z toho a v jakém množství si dáte. Zda upřednostníte cukroví nebo bramborový salát je jen na vás. Když k tomu dokážete, ne jen jednou, přerušit sledování televize a vydat se na procházku zasněženou krajinou nebo třeba na výlet na běžkách, rozhodně tím zvýšíte pravděpodobnost, že až se po Vánocích zvážíte, bude váha ukazovat stejné číslo jako před svátky. ■



## Koutky zdraví

**Důvodů, proč navštívit Koutek zdravé výživy, je celá řada. Například zde:**

- naleznete zde informace o energetických hodnotách potravin
- poznáte, co jíte
- naučíte se rozlišovat mezi potravinovými doplňky a léky na hubnutí
- budete se orientovat ve velkém množství informací z oblasti zdravého životního stylu.

**Kde nás najdete?**

- **Praha:** Císařská lékárna; Faustův dům; IKEM - Institut klinické a experimentální medicíny;

Lékárna Flóra; Poliklinika Prosek, lékárna; RC VŠTJ MEDICINA Praha, Salmovská; Ústřední vojenská nemocnice Praha, lékárna pro veřejnost

- **Středočeský kraj:** RC VŠTJ MEDICINA Mladá Boleslav
- **Jihočeský kraj:** Diabetologická a obezitologická ambulance; RC VŠTJ MEDICINA České Budějovice
- **Plzeňský kraj:** FN Plzeň, Centrum preventivní kardiologie; RC VŠTJ MEDICINA Plzeň
- **Olomoucký kraj:** Lékárna Na Školské, Zábřeh.



Více informací na [www.koutekzdravi.net](http://www.koutekzdravi.net)  
či na [www.facebook.com/koutekzdravi](https://www.facebook.com/koutekzdravi).

## Rekondiční pobyty 2012 VŠTJ MEDICINA



Hlavní náplní rekondičních pobytů jsou pohybové aktivity v přírodě, tělocvičně i bazénu, a to pod odborným vedením instruktorů. Omezený počet účastníků (max. 30 osob) zaručuje osobní přístup ze strany lektorů při jednotlivých

aktivitách, zvolení vhodné fyzické zátěže či možnost rozdělení skupiny na menší celky. Nadto jsou na kurzech k dispozici konzultace a přednášky s lékaři a odborníky na zdravou výživu a pohybovou aktivitu. ■

Termín	Místo	Cena pro členu / nečlena
22. 3.–25. 3.	Srby (okr. Kladno) Hotel Astra	3 290 / 3 490 Kč
26. 5.–2. 6.	Vrbice (Kostelec n. Orlicí) Penzion Pod rozhlednou	5 990 / 6 390 Kč
4. 8.–11. 8.	Kubova Huť (Vimperk) Hotel Kuba	5 990 / 6 390 Kč
27. 9.–30. 9.	Vrbice (Kostelec n. Orlicí) Penzion Pod rozhlednou	2 790 / 2 990 Kč

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

## Sobotní cvičení s dětmi

Na našich cvičeních se děti nejen setkávají s pohybem, ale současně se učí vyhlédávat a realizovat možnosti pohybu v každodenním životě.



V rámci cvičení diskutujeme s rodiči na témata dětské obezity a cukrovky. Cvičení je vhodné i pro dětské diabetiky a děti s nadváhou. Těšit se můžete na sportovní hry pro děti dle věku a příchozích, míčové hry na všechny

způsoby, opičí dráhu, ukázky juda, chůze s holemi, dětskou zumbu, cvičení na míčích a osvojení si dalších dovedností. Cvičení probíhá každou první sobotu v měsíci v Gymnáziu na Vítězné pláni 1160 na Praze 4. ■

### Přiveďte nového člena a získejte 2 hodiny cvičení zdarma

Akce probíhá do 31. 1. 2012 v RC v Praze a Mladé Boleslavi. Nutné je přijít společně s novým členem. Body vám budou načteny oproti registraci nového člena na recepci rekondičního centra.

Více informací na [www.vstj.cz](http://www.vstj.cz) v rubrice RC Salmovská či RC GVP.



# Vánoční svátky jsou spojeny s velkým množstvím tradic

MUDr. Jitka Housová

3. interní klinika 1. LF UK a VFN Praha  
toho času Glangwili Hospital, Velká Británie



Mezi základní vánoční tradice patří pečení vánočního cukroví a vánočky. To ale v minulosti bylo relativně hodně finančně náročné, proto si ne každá rodina mohla dovolit péci velké množství. Mezi hlavní ingredience cukroví patřily (stejně jako dnes) mouka, cukr, máslo a vejce, přičemž poslední dvě jmenované patřily k těm nejdražším.

Umělé tuky, jako náhražky drahého másla, se na trhu začaly rozšiřovat nejprve po první a ještě více po druhé světové válce. Většina běžných českých rodin tak, ještě před tím, než se umělé tuky staly běžnými, připravovala cukroví ze sušeného ovoce, tj. především z křížal, švestek, medu a ořechů.

**Zatímco u nás je kapr považován za tradiční vánoční pokrm, ve světě je konzumace této sladkovodní ryby o Vánocích poměrně ojedinělá.**

## Tradiční české Vánoce

Na Štědrý den se k večeři tradičně podávala rybí polévka, bramborový salát (většinou bez majonézy) a kapr, smažený spíše v majetnějších rodinách. Zajímavostí je, že se u nás na Štědrý den nikdy nejedla drůbež, a to kvůli obavám z naplnění pověry, která říká, že by nám jinak uletělo štěstí.

Štědrovečerní pokrmy obsahovaly vždy lichý počet chodů, neboť liché číselnice zaručovaly prosperitu v nadcházejícím roce. Před vybranými lahůdkami dostávaly přednost klíčící a pučící potraviny, jako např. fazole a čočka, které se měly postarat o pevné zdraví a dostatek peněz. A potravinou, která na

štědrovečerním stole nesměla nikdy chybět, je chléb jakožto Boží dar, kterého si lidé vždy velice vážili.

Ke štědrovečerní večeři od nepaměti patří jisté zvyklosti, se kterými se v některých českých rodinách můžeme setkat i dnes. Na stůl se například připravoval jeden prázdný talíř navíc pro pohoštění nečekané návštěvy nebo si každý pod talíř pro štěstí položil minci nebo šupinu z kapra. Důležité bylo také pravidlo nevstávání od stolu, které tomu,

**Zajímavostí je, že se u nás na Štědrý den nikdy nejedla drůbež, a to kvůli obavám z naplnění pověry, která říká, že by nám jinak uletělo štěstí.**

kdo tak učiní, přisuzuje nemoc či dokonce smrt v následujícím roce. V některých rodinách byla od tohoto pravidla osvobozena hospodyně. Pokud už nějaké jídlo od štědrovečerní večeře zbylo, tak se zakopávalo na poli nebo pod ovocným stromem, a to z důvodu, aby následující rok byl úrodný a plný hojnosti.

## Štědrovečerní tradice ve vybraných zahraničních zemích

**V Bulharsku kralují bezmasé pokrmy**, a protože zde lidé přikládají zvláštní význam číslu sedm, servíruje se na Štědrý den sedm různých vegetariánských jídel, jako např. závitky z vinných listů nebo listů nakládaného zelí plněných rýží, hustou polévku s bílými fazolemi, koláč z listového těsta a dýňovou nádivkou. Ke všem těmto pokrmům se jí čerstvě upečený chléb. **V Dánsku se štědrovečerní večeře tradičně začíná rýžovou kaší**, v níž je ukryta mandle. Ten, kdo ji najde, dostane tzv. mandlový dárek, což bývá např. prasátko z marcipánu. Až po zkonsumování kaše se servíruje vepřová

pečeně nebo pečená, bohatě nadvánaná kachna, husa či krocan.

**Ve Francii bývá štědrovečerních chodů až dvanáct.** Hlavním jídlem je krůta plněná kaštanovou nádivkou, nechybí šneci, žabí stehýnka a samozřejmě ústřice. Zvykem je, že lidé na Štědrý den nestolují v rodinném kruhu, ale nejčastěji v restauraci. **Ve Velké Británii se tradičně podává vánoční pudink**, který mívá tmavohnědou barvu, protože se nevaří jako u nás, ale peče, a stolovníci si jej navíc polévají brandy. Jeho chuť bývá někdy pro Evropana nepříjemným překvapením, a to zejména pokud si představuje klasický český pudink z mléka a škrobu. Dalším zvykem, který je v některých částech Anglie stále živý, je tzv. wassailing. Jedná se o svátek především farmářů, jejich rodin a přátel. Tradičně se jedí horké koláče a popíjí cider, což je nápoj podobný jablečnému vínu. Jeho vyvrcholením je chvíle, kdy se všichni odeberou do sadu. Zde

**Ke štědrovečerní večeři od nepaměti patří jisté zvyklosti, se kterými se v některých českých rodinách můžeme setkat i dnes, jako např. talíř prostřený navíc pro pohoštění nečekané návštěvy nebo pokládání mince či šupiny z kapra pod talíř.**

pokládají koláče namočené v cidere do větroví stromů a dalším cidere stromy ještě postříkají. Muži pak za doprovodu mohutného tlukotu na hrnce a pánve do stromů střílejí z pušek. Ostatní přítomní kloní hlavy a zpívají píseň wassailingu. Tento rituál slouží k odehnání zlých duchů ze sadu a současně k povzbuzení duchů dobrých, aby v příštím roce poskytl bohatou úrodu. ■

# Vánoce zdravěji

PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.  
dietolog, Endokrinologický ústav

Těšíte se na vánoční svátky, ale zároveň se obáváte nějakých těch kilogramů navíc? Výzkumy, které ukazují, že většina lidí o Vánocích v průměru přibere 3 kilogramy, dávají vašim obavám za pravdu. O letošních Vánocích se ale těchto obav můžete klidně zbavit. Jak toho docílit?

Máte v podstatě dvě možnosti, buď se necháte inspirovat tradičními Vánoce našich předků, nebo zvolíte odlehčené varianty pokrmů. V každém případě platí zásada střídmosti. Vánoce by totiž neměly být jen o jídle a shonu, ale především o klidu a pohodě strávené společně se svými blízkými.

**Vánoce by neměly být jen o jídle a shonu, ale především o klidu a pohodě strávené společně se svými blízkými.**

## Naši předkové se v potravinách skutečně vyznali

Pokud se přikloníte k Vánocům po vzoru Staročechů, uděláte hodně nejen pro štíhlou linii, ale i pro svoje zdraví. Pokrmy našich předků byly totiž bohaté na vlákninu, vitaminy a minerální látky z celozrnné mouky a oplývaly hojností ořechů a ovoce. Kroupy na přípravu černého kuby se nepoužívaly pouze ječné, ale i špaldové nebo pohankové. Zejména kuba z pohanky je vynikající a vhodný i pro osoby

s nesnášenlivostí lepku. Význam celozrnné mouky, který je všeobecně známý, spočívá v tom, že je připravena rozemletím celého obilného zrna, tedy i obalových vrstev, v nichž jsou obsaženy cenné vitaminy a minerální látky. Pokud se ji rozhodnete letos používat na vánoční peče-

**Význam celozrnné mouky spočívá v tom, že je připravena rozemletím celého obilného zrna, tedy i obalových vrstev, v nichž jsou obsaženy cenné vitaminy a minerální látky.**

ni, počítejte s troškou odlišnými vlastnostmi. Díky obsažené vláknině těsto více nasává vodu, proto jej udělejte méně hutné. Po rozležení bude tak akorát.

**Budete-li ořechy a sušené ovoce konzumovat jako pamlsky, vystavujete se riziku významného navýšení celkového energetického příjmu.**

Co se ořechů a sušeného ovoce týká, bude vše v pořádku, pokud je budete používat jako náhradu za máslové cukroví. Budete-li je ale konzumovat jako pamlsky, vystavujete se riziku významného navýšení celkového energetického příjmu. A co luštěniny? Naši předkové moc dobře věděli, proč mají zaujímat čestné místo na štedrovečerní tabuli. Jsou totiž bohaté na vlákninu, bílkoviny rostlinného původu a fytoestrogeny, tedy látky, které zmírňují obtíže spojené s klimakteriem a pomáhají i v prevenci osteoporózy. ■





## Houbový kuba



250 g křup, 1 cibule, 1 lžíce sádla, first sušených hub předem namočených ve vodě, špetka soli, pepře, majoránka, česnek

Na jemno nakrájenou cibuli orestujeme na sádle, přidáme křupy a osmahneme je do zlatova. Přidáme pokrájené houby, okořeníme, mírně podlijeme vodou a pod poklicí nebo v troubě dusíme. Podle potřeby podlijeme.

## Pstruh pečený v alobalu



Pstruh, 3–4 snítky rozmarýnu, trocha citronové šťávy, špetka soli, trocha rafinovaného olivového oleje

Pstruha omyjeme, vložíme do misky, zakápneme citronovou šťávou a trochou olivového oleje, obložíme snítky rozmarýnu (ten můžete vložit i do břicha) a necháme odležet. Pstruha položeného v alobalu pečeme v troubě rozehráté na 220 stupňů po dobu 20–30 minut.

## Odlehčený bramborový salát



6 středních brambor, 50 g šunký vcelku, 1 větší červená paprika, 2–3 sterilované okurky, 1 mrkev, 2 vajíčka, 1 menší cibule, 2 lžíce hořčice, bílý jogurt (3 % tuku), sůl, pepř, trocha láku z okurek, petrželka

Brambory uvařte ve slupce a nechte vychladnout, uvařte vajíčka natvrdo a lehce povařte na kostky nakrájenou mrkev, aby změkla. Pokrájejte na kostičky vychladlé brambory, šunku, papriku, okurky, bílky z vajíčka (žloutky ponechte pro smíchání s jogurtem), cibulku a vše smíchejte dohromady. Lehce směs osolte a opepřete, přidejte 2–3 lžíce láku z okurek a hořčici. Ke žloutkům z vajíček přídávejte postupně po lžici jogurtu a míchejte, dokud nedocílíte poloteklé konzistence – hotovou směs pak vmíchejte do salátu a nechte jej odležet. Při servírování můžete ozdobit čerstvou petrželkou.

## Celozrnné perníčky



400 g žitné celozrnné mouky, 2 vejce, 130 g hlavy, 4 lžíce medu, 150 g moučkového cukru, 10 g jedlé sody, 50 g mletých ořechů, 1 lžíce perníkového koření (badyán, hřebíčky, mletá skořice, špetička nového koření)

Z uvedených surovin vypracujeme těsto, které necháme alespoň 2 dny rozležet při pokojové teplotě. Těsto pak vyválíme na plát o tloušťce cca 3–4 mm a vykrajujeme různé tvary. Po upečení potřeme rozšlehaným vejcem.

### Víte, jak při přípravě výše uvedených „lehčích“ pokrmů snadno docílíte dalšího významného odlehčení?

- **Šetřete tukem** – např. nahraďte část majonézy v bramborovém salátě jogurtem, namísto smažení rybu upečte nebo při výběru cukroví upřednostňujte druhy bez máslových krémů.
- **Nepřehánějte to s množstvím** – nepečte přemíru druhů cukroví, ale např. pouze „rodinné“ favority nebo si pro radost zkuste nějakou novinku.
- **Nezapomínejte na alkohol** – představuje kalorickou bombu a výrazně podporuje ukládání přebytečné energie do tukových zásob.

A pokud si ve svém vánočním programu dokážete udělat místo na procházky přírodou, je velmi pravděpodobné, že během Vánoc nepřiberete.

# Zapojte o vánočních svátcích do pohybu celou rodinu

Mgr. Renata Větrovská  
instruktorka pohybových aktivit  
VŠTJ MEDICINA Praha

Vánoční svátky jsou typické tím, že se celá rodina sejde společně u jídla u jednoho stolu. Určitě je to tak správné, neboť právě Vánoce jsou hlavně o setkávání rodiny a přátel. Co to ale tento rok zkusit trochu jinak? Třeba se namísto u jídla sejit u společného cvičení?

Samozřejmě že ne vždy je možné zrealizovat společného cvičení s celou rodinou. Zvláště dosahuje-li u vás počet stolujících na desítky členů. Rovněž je zřejmé, že ač jste z jedné rodiny, může mít každý velmi individuální potřeby související nejen se zdravotním stavem, ale i s pohlavím, věkem či kondicí. Nicméně v každém případě platí, že společná procházka před obědem či večerí každému z rodiny jediné prospěje.

## Seberte celou rodinu a vyražte na pořádnou vánoční procházku

V užším kruhu rodinném je situace poněkud jiná, zde už je příležitost k pohybovým aktivitám o něco více. Chůze však stále zůstává pohybem číslo jedna. Mějte však na paměti, že aby vaše procházka měla pozitivní efekt na váš zdravotní stav – ať už chcete redukovat nadbytečné kilogramy či zlepšovat některé kardiovaskulární parametry – je potřeba, aby trvala

alespoň 40 minut a byla dostatečně intenzivní. Samozřejmostí je, jako ostatně u každé pohybové aktivity, pravidelnost, a to minimálně dvakrát týdně. Nepodceňujte vhodné sportovní obutí a správný pohodlný oděv – v zimním období byste si s sebou vždy měli vzít čepici a rukavice. Na druhou stranu se zbytečně nenabalujte, ať se může-

**Na procházce nedělejte dlouhé pauzy, zaprvé by vám začala být zima a zadruhé je potřeba, abyste danou intenzitu chůze nebo jiné pohybové aktivity udrželi po celou dobu jejího provádění.**

te volně pohybovat a zbytečně se nepřehříváte. Procházka ve sněhu je o něco náročnější, můžete si ji ale zpestřit nejrůznějšími zimními radovánkami, jako např. sáňkováním, bobováním či koulováním.



Během chůze ale nedělejte dlouhé pauzy, zaprvé by vám byla zima a zadruhé je potřeba, abyste danou intenzitu chůze nebo jiné pohybové aktivity udrželi po celou dobu jejího provádění. Stavění sněhuláka nebo dlouhý sjezd na saních si tak raději nechte až na úplný závěr.

Se sněhem jsou pro rodinu spojeny i další možnosti pohybu, jako např. běžkování (nebo spíš chůze na běžkách) či bruslení na ledu. Obě tyto pohybové aktivity lze zařadit mezi tzv. aerobní, tedy vhodné pro spalování tuku, nicméně jestliže si nejste jistí, zda je technicky správně zvládnete, začněte pod dohledem vyškoleného instruktora, který vás všechno rád naučí. Jako rodinu vás to jednak vyjde levněji, protože náklady na instruktora si můžete rozpočítat mezi sebe, a ještě si společně užijete spoustu zábavy.

## Nezapomínejte v zimě na aquaparky a fitness centra

Další možnosti pohybových aktivit pro celou rodinu nabízejí veřejné bazény a aquaparky. Dospělí si zde mohou zaplavat, zacvičit nebo také zaběhat ve vodě a pro většinu dětí je voda tak přitažlivá, že se zabaví téměř vždycky, a to na místě nemusí být ani dětský bazének s atrakcemi, který tam ovšem ve většině případů

je. Rodina může společně vyrazit i do mnoha fitness center. Ve velkém množství „fitek“ jsou dětské koutky, hlídací služba během cvičení nebo dokonce souběžné cvičení rozdělené zvlášť pro rodiče a zvlášť pro děti. Dobrým tipem pro ty, kteří v blízkosti bydlení nemají k dispozici cvičení s mož-

**Ať už chcete redukovat nadbytečné kilogramy či zlepšovat kardiovaskulární zdatnost, je potřeba, aby pohybová aktivita trvala alespoň 40 minut a byla dostatečně intenzivní. Samozřejmostí je pravidelnost, a to minimálně dvakrát týdně.**

ností hlídání dětí, je spojit se s ještě jednou rodinou a vyrazit společně. Ve cvičení a hlídání dětí se tak můžete prostřídat, děti si navíc mohou pohrát se svými kamarády.

Možností, jak zapojit celou rodinu do cvičení je samozřejmě více, např. lze uspořádat rodinné cvičební odpoledne v pronajatém sále. Dále se nabízí společný výlet na kole či kolečkových bruslích, to už jsou ale spíše jarní či letní aktivity, a o těch si povíme více zase někdy příště. ■





# Jídlo, stres a obezita

## aneb Vánoce jsou nejrizikovějším obdobím

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



VŠEOBECNÁ  
ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA  
ČESKÉ REPUBLIKY



ŽIJ ZDRAVĚ



fyzickou cestou (tato nemožnost přitom často ještě zvýší velikost stresové reakce), a tak pro „resetování“ stresové situace hledáme náhradní řešení. A jako velmi dobrý rušič stresu se historicky

**Při používání pohybové aktivity jako protistresového prostředku je zcela zásadní dbát na pravidelnost a raději mírnou intenzitu. Jen tak se její protistresové působení projeví, a to v horizontu týdnů.**

osvědčila konzumace potravin s vyšším obsahem cukrů a tuků, v nichž jsou rozpuštěny dobré „L“ chutě. Tím dojde k vyplavení endorfinů neboli hormonů spokojenosti a k následnému vypnutí stresové reakce. Jestliže ale po takovém způsobu řešení, a zvláště opakovaně, nenásleduje pohybová aktivita, můžeme počítat se vzestupem hmotnosti.

### Jídlo používáme, i když je nám dobře

Ještě horší vlastností jídla ale je, že ho používáme, když je nám dobře, a to proto, aby nám bylo ještě lépe. Vždyť asi jen málokdo by si dnes uměl představit rodinné setkání či posezení s partnerem či přáteli s tím, že na stole nebude dobré jídlo a pití. To ale zase nevede k ničemu jinému nežli k vzestupu hmotnosti. Na tomto místě je potřeba připomenout, že nejen v jídle, ale také v nápojích, kterých je při společenských setkáních hojně užíváno, je obsaženo obrovské množství energie. Zvláště u dětí představuje spojování příjemných chvil a odměn s jídlem jedno velké riziko spočívající v tom, že tyto situace budou v budoucnosti považovat za samozřejmé a přirozené. Navíc tyto špatné návyky lze v pozdějším věku jen velmi obtížně měnit.

Není bez zajímavosti, že na stres jinak reagují muži a jinak ženy. V rámci výzkumu o výskytu obezity, který byl v letošním roce prováděn agenturou STEM/Mark za finanční podpory Všeobecné zdravotní pojišťovny, bylo zjištěno, že mezi lidmi, kteří zahánějí stres jídlem, je 4× více žen než mužů. Muži pak daleko častěji dokáží stres zahánět pohybovou aktivitou, např. sportem, oproti ženám ale ve větším množství používají jídlo a pití, když je jim dobře.

### Jedním z nejsilnějších prostředků proti stresu může být pohybová aktivita

Pohybová aktivita vyplavuje endorfiny, a pokud ji máme spojenou s příjemnými prožitky z mládeži, může být velmi dobrým protistresovým prostředkem. Pokud je však stres chronický a projevuje se až jakoby počínající depresí, lze pohybovou aktivitu k zahánění tohoto stavu používat jen velmi

**V rámci výzkumu o výskytu obezity, který byl v letošním roce prováděn agenturou STEM/Mark za finanční podpory Všeobecné zdravotní pojišťovny, bylo zjištěno, že mezi lidmi, kteří zahánějí stres jídlem, je 4× více žen než mužů.**

opatrně. Stres totiž můžeme do českého jazyka přeložit jako zátěž, a to psychickou. A jestliže k psychické zátěži přidáme i příliš velkou zátěž fyzickou (tj. další stres), může se poměrně snadno stát, že se deprese prohloubí a naše snaha tak bude kontraproduktivní. Při používání pohybové aktivity jako protistresového prostředku je zcela zásadní dbát na pravidelnost a raději mírnou intenzitu. Jen tak se její protistresové působení projeví, a to v horizontu týdnů. ■

**Zná to 95 % z nás. Když jsme ve stresu, nervózní a necítíme se dobře, zklidnění, resp. uspokojení hledáme v dobrém jídle a pití. To je totiž nejrychlejší a nejpříjemnější způsob jak zmírnit stresovou reakci.**

### Co je to stresová reakce?

Představte si, že vám např. někdo nedá přednost v jízdě, a místo toho, aby se vám omluvil, na vás ještě vyplázne jazyk a neslušně gestikuluje. V tu chvíli se ve většině z nás spustí poplach neboli stresová reakce. V nadledvinkách se prudce vyplaví hormony katecholaminy (adrenalin a noradrenalin), které jsou zodpovědné za její první projev. Dochází ke zvyšování srdeční akce (tachykardii), která se u některých lidí může projevovat až nepříjemným bušením srdce, někdy dokonce

i bolestí na hrudi, která je způsobena nedostatečným zásobením srdečního svalu během zrychlené činnosti. Kromě zvýšené srdeční akce dochází i k prudkému zvýšení krevního tlaku, který je způsoben tzv. centralizací oběhu. Cévy v periférii (např. v končetinách) se uzavrou a současně dochází k silnějšímu stahu srdce. Dále dochází ke zvýšení frekvence dýchání, začínáme červenat apod. V organismu zkrátka probíhá celá řada dějů, které v konečné fázi vedou ke zvýšení hladiny cukru (u diabetiků často dochází k nevyšvitelným vzestupům hladiny cukru nezávisle na jídle), který má sloužit jako zdroj energie pro svalovou činnost, jež má ve stresové chvíli standardně sloužit ke dvěma základním reakcím organismu: k útoku nebo útěku. Protože ale lidstvo prošlo dlouhým sociálním vývojem, tak víme, že není na místě vždy a vše řešit

**Zvláště u dětí představuje spojování příjemných chvil a odměn s jídlem jedno velké riziko spočívající v tom, že tyto situace budou v budoucnosti považovat za samozřejmé a přirozené.**

# Hádanky na procvičení bystřého myšlení



Milí čtenáři,  
připravili jsme pro vás další sérii hádanek a věříme,  
že v dobrém slova smyslu pozlobí vaše mozkové závi-  
ty. Přejeme vám, ať je pro vás luštění nejen zábavné  
a poučné, ale také úspěšné. Správné řešení naleznete  
jako vždy na známé adrese: [www.obesity-news.cz](http://www.obesity-news.cz).

## 1. Tisíc jablek

V sadě se urodilo přesne  
1 000 jablek. Pěstitel vzal své-  
ho syna do skladu a řekl mu:  
„Tady máš 10 bedniček. Každá pojme  
libovolný počet jablek. Zítřka přijde  
kupec z města a bude si chtít koupit  
přesný počet jablek, nevím ale kolik.  
Ulož tedy jablka do těchto deseti  
bedniček tak, abych mohl prodat  
libovolný počet jablek od 1 do 1 000.  
Jak má syn jablka do bedniček  
rozdělit, aby splnil otcovo přání?”

## 2. Věk dvou lidí

Dvěma lidem je dohromady  
86 let. Počet let jednoho z nich

tvorí 15/16 počtu let, kterého  
druhý dosáhne, až věk prvního  
bude tvořit 9/16 počtu let, jehož  
by druhý dosáhl, kdyby se dožil  
věku, který je dvanáctkrát větší než  
počet let prvního z nich v okamžiku,  
kdyby první mohl být dvakrát  
tak starý než ten druhý. Kolik let  
je prvnímu a kolik druhému?

## 3. Tři písmena

Doplňte na každý řádek tři  
písmena tak, aby vznikla  
podstatná jména v prvním  
pádu jednotného čísla.

? - ? - ? INT

? - ? - ? TUNA

? - ? - ? HEND

? - ? - ? MULE

? - ? - ? MALITA

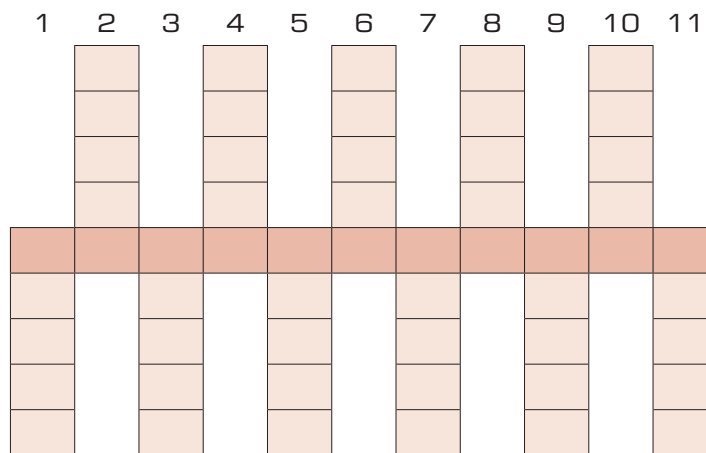
## 4. Hřebenovka

Vyluštěte následující hřebe-  
novku, jejíž tajenkou je **nízko-  
kalorické osvěžující jídlo**.

Zadání:

1. mazadla

2. ruský a sovětský kosmonaut
3. sladkovodní ryba
4. část košile u krku
5. ani jeden
6. dříve narozený
7. živočišný tuk
8. bůžek
9. součást příboru
10. nezábavná
11. zvuk hodin



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

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

## Sudoku

Vyplňte mřížku tak, aby každý  
řádek, každý sloupec a kaž-  
dý 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 10/2011 – noviny pro prevenci a léčbu obezity

Periodicita: měsíčník. Toto číslo vyšlo v prosinci. 5. ročník.

Vyrobeno ve spolupráci se Všeobecnou zdravotní pojišťovnou ČR.

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

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

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

Odborný redaktor: PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Redakční a grafická úprava: Comunica, a.s.

Registrováno Ministerstvem kultury ČR pod číslem MK ČR E 17352.

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

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



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



VŠEOBECNÁ  
ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA  
ČESKÉ REPUBLIKY

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