

Zázraky hubnutí a perpetuum mobile

Skutečné snížení hmotnosti považují mnozí za science fiction stejně jako například sestrojení perpetuum mobile. Většina lidí má totiž pocit, že ačkoli se při pohybové aktivitě zapotí a spotřebuje jistě velké množství energie, na těle to vidět není. Připadají si tak jako perpetuum mobile, které ačkoli se hýbe, nespotřebovává žádnou energii.

SLIBOVANÉ ÚBYTKY 5 KG ZA TÝDEN A VÍCE...

V časopisech i na internetu se často dočtete o nových zaručených postupech, které s téměř stoprocentní jistotou povedou k hmotnostnímu úbytku dokonce i 5 kg za týden. Z drtivé části však osoby s nadměrnou hmotností potřebují snížit množství tukové tkáně. Tento úbytek pak vede ke zlepšení metabolických parametrů, jako jsou

tedy člověk ztrácí, pokud opravdu dokáže snížit svou hmotnost o tolik kilogramů během tak krátké doby? Většinou jde o zásobní cukr (glykogen), který na sebe váže hodně vody, a následně aktivní tělesná hmota – svalová tkáň. To většinou vede k prudkému snížení klidového energetického výdeje a poté k adaptaci na dietu. Po návratu do běžného života takové jedince téměř jistě čeká jo-jo efekt.

léků, které se dříve používaly ke snižování hmotnosti a zvyšovaly srdeční frekvenci, byla již stažena z trhu z důvodu zvýšení rizika rozvoje kardiovaskulárních onemocnění. Dlouhodobé zvýšení srdeční frekvence totiž organismu neprospívá. A protože uvedené doplňky stravy nezpůsobují tyto reakce, jsou tak vlastně zcela neškodné, ale i neúčinné.

Jistě zde lze namítnout, že při pohybové aktivitě také dochází k vzestupu srdeční frekvence a dokonce i teploty organismu. Jak je to tedy u této činnosti? Při tělesné námaze se na teplo přemění „pouze“ 75 % energie, ale ihned po jejím skončení dochází k postupnému návratu k normě. Při pravidelném tréninku, který je spojen se zvýšením fyzické kondice, dochází k poklesu klidové srdeční frekvence, a to je velmi dobrý parametr pro posouzení kardiovaskulárního rizika.

ÚČINNOST ELEKTRÁREN A LIDSKÉHO TĚLA

Jak již bylo popsáno výše, účinnost lidského organismu při pohybu je okolo 25 %. To znamená, že přibližně 25 % energie jsme schopni přeměnit na jinou formu energie než pracovní. Například u kontroverzních solárních elektráren se účinnost pohybuje v rozmezí 16–18 %. Účinnost moderních uhelných elektráren je pak 35–40 %, účinnost jaderných elektráren je kolem 30 %, u větrných elektráren je to zhruba 11 % (v přímořských oblastech se udává okolo 20 %). I z těchto čísel je vidět, že náš organismus není zase až tak nevykonný.



Perpetuum mobile by mělo pracovat tak, že by dokázalo zpracovat energii, kterou si samo vyrobí, a přitom by nedocházelo ke ztrátám – popírá tedy základní fyzikální zákony a je vlastně nemožné ho sestrojit. Stejně tak lidský organismus pracuje na základě fyzikálních zákonů a je zřejmé, že zákon zachování energie zde platí. Základním předpokladem pro dlouhodobý účinek je mít dostatečné množství aktivní tělesné hmoty (svalů), které vedou ke zvýšení klidového energetického výdeje.

MUDr. Martin Matoulek, Ph.D.

U VĚTŠINY LIDÍ, KTEŘÍ NESPORTUJÍ ZÁVODNĚ, VŠAK DENNÍ ENERGETICKÝ VÝDEJ NEPŘESAHUJE 12 000 KJ. TO ZNAMENÁ, ŽE ANI PŘI ÚPLNĚ HLADOVCE BYSTE SE NEZBAVILI VÍCE NEŽ 2 KG TUKOVÉ TKÁNĚ ZA TÝDEN (PŘEPOČTENO NA ULOŽENOU ENERGIÍ).

koncentrace tuků v krvi nebo lepší kompenzace cukrovky, je-li přítomna. Nicméně 1 kg tukové tkáně představuje 30 000 kJ. To znamená, že na „likvidaci“ tohoto množství tukové tkáně bychom potřebovali mít negativní energetickou bilanci přibližně 30 000 kJ. U většiny lidí, kteří nespportují závodně, však denní energetický výdej nepřesahuje 12 000 kJ. To znamená, že ani při úplné hladovce byste se nezbavili více než 2 kg tukové tkáně za týden (přečteno na uloženou energii). Navíc omezení pohybu od druhého dne hladování je zřejmé. Co

SPALOVAČE TUKŮ – JE NADĚJE ZDE?

Na internetu se nabízí spousta přípravků, u nichž se – většinou na podkladě zázračných přírodních látek – slibuje spalování tuků... Nicméně představte si tukovou tkáň jako každý jiný zdroj energie. Aby se tato energie uvolnila, musí se přeměnit v jinou formu energie – u spalovače jediné v tepelnou energii. Pokud by k tomu skutečně došlo, stoupla by teplota v organismu, což by bylo doprovázeno běžnou reakcí – vzestupem srdeční frekvence. Většina

Pevné kosti – podmínka bezpečného pohybu

Fyzická aktivita patří zcela neoddelitelně k léčbě obezity. Pohyb lze vnímat jako účinnou prevenci mnoha chorob. K tomu, abychom se mohli hýbat, potřebujeme funkční pohybový aparát a především pevné kosti. O tom, jak o ně pečovat, aby nebyly křehké a lomivé, hovoří **prof. MUDr. Petr Broulík, DrSc.**, z III. interní kliniky Všeobecné fakultní nemocnice a 1. lékařské fakulty UK.



Foto archiv

› Pane profesore, na čem závisí kvalita kostí?

V kosti probíhá neustálá přeměna. Po celý život se kost odbourává a staví. V mládí převažuje tvorba kosti, zhruba od 25 let je rovnovážný stav a v pokročilejším věku převládá odbourávání kosti. Nejdůležitější je tvorba dostatečného množství kostní hmoty v mládí – zhruba do 25 let. Po dosažení tohoto věku můžeme kost už jen udržovat, více kostní hmoty nezískáme. Proto mám značné obavy o mladou generaci, která má málo pohybu a nedodržuje příliš správnou životosprávu. Mám na mysli především kouření dětí, často ještě školou povinných, dlouhé sedění u počítače místo pohybové aktivity a velkou spotřebu kolových nápojů s vysokým obsahem fosforu, který brání vstřebávání vápníku.

Jak bude kost kvalitní, záleží i na hormonálním stavu. Při nedostatku pohlavních hormonů dochází rychle k předčasnému odvápnění a k osteoporóze. To vidáme například při mentální anorexii. Při této chorobě můžeme mnohdy léčbou upravit tělesnou hmotnost, ale nikdy již zcela neobnovíme potřebné množství kostní hmoty. Kvalita kostí je do značné míry dána i geneticky.

› Jak si můžeme udržet co největší množství kostní hmoty do pokročilého věku?

Základem je dostatek vitamínu D, vápníku a rozumného pohybu. Je však nutné vystříhat se rizikových faktorů, z nichž jmenujme na prvním místě kouření a konzumaci alkoholu. Nikotin nepříznivě ovlivňuje vstřebávání vápníku i činnost buněk, které jsou

odpovědné za tvorbu kosti. Působí proti účinkům estrogenů na kost a snižuje syntézu kolagenu, který je jednou z hlavních složek pojivové tkáně, včetně kostí.

Důležitá je i správná strava bohatá na vápník. Půl litru mléka nahradí jednu vápníkovou tabletu (500 mg); ještě bohatším zdrojem vápníku jsou tvrdé sýry.

› Má česká populace dostatek vitamínu D?

Nikoli. Pediatri podávají dětem vitamin D od narození jako povinnou prevenci křivice. Málo lékařů však dbá na to, aby dostatek vitamínu D měli také senioři. S věkem totiž klesá schopnost syntézy tohoto vitamínu v kůži. Postrádá smysl doporučit pacientovi staršímu než 60 let, aby získal vitamin D opalováním; přitom u osob ve věku 70 let je doplňování vitamínu D opravdu nutné.

Dalším přirozeným zdrojem vitamínu D jsou mořské ryby, které nejsou právě typickým jídlem starší české populace. Ve své praxi podávám starším pacientům (i bez osteoporózy) vitamin D₃ (Vigantol), který je čtyřikrát účinnější než vitamin D₂.

Dostatek vitamínu D je podmínkou vstřebávání vápníku ze střeva. Nedostatek vstřebaného vápníku je příčinou snížené koncentrace vápníku v krvi, která vede k mírnému zvýšení činnosti příštítných tělísek a k vyšší produkci parathormonu, což vyvolá další vyplavování vápníku z kostí. To představuje hlavní příčinu osteoporózy u starších lidí. K léčbě tyto pacienti mnohdy nepotřebují speciální léky; stačí včas zahájit doplňování vitamínu D a vápníku.

› Existuje i populace pacientů s rizikem, jako jsou jedinci, kteří se hýbou obtížně v důsledku jiného onemocnění, například roztroušené sklerózy, lidé s nejruznějšími bolestivými syndromy. Jak je možné jim pomoci udržet kostní hmotu i svalovou sílu?

I u těchto osob je základem dostatečné množství vápníku a vitamínu D. Je známo, že vitamin D se podílí i na udržení svalové síly. Lidé s dostatkem tohoto vitamínu mají až čtyřikrát větší sílu čtyřhlavého stehenního svalu než lidé, jimž vitamin D chybí. Vitamin D je vhodným prostředkem i proti fyziologickému úbytku svalové hmoty, tzv. sarkopenii, která provází stárnutí. Může tak představovat i prevenci pádů seniorů. Když si sedmdesátiletý člověk zlomí krček stehenní kosti, pak je u něj dvacetiprocentní riziko úmrtí na následné komplikace, jako jsou proleženiny a těžké infekce, například zápal plic. Vitamin D má i další prospěšné účinky, jak dokazují nedávno uveřejněné studie: snižuje riziko výskytu některých nádorů, optimalizuje funkci imunitního systému. Vidím-li pacienta ve věku nad 50 let s bolestmi svalů, únavou a poklesem svalové síly, pak je velmi pravděpodobné, že u něj zjistím nedostatek vitamínu D.

› Jaký pohyb je pro kosti nejprospěšnější?

Obecně platí, že účinnější je pohyb ve svislé poloze, tedy chůze, běh, jízda na kole apod., při němž jsou kosti více zatíženy. U lidí s nejruznějšími bolestivými stavy je důležitá jakákoli fyzická aktivita, tedy i pohyb ve vodě, který tolik nezatěžuje klouby, ale posiluje svaly, působí proti úbytku svalů, a tak působí příznivě i na stav kostí.

Mnoho seniorů se nehýbá téměř vůbec. Mnozí k tomu nemají podmínky, ale většina má k pohybu nechuť z důvodu bolesti při degenerativních onemocněních, zhoršené pohyblivosti či závrátí. I krátkodobá nepohyblivost však odvápnjuje kosti.

› A jak je to u obézních lidí – jak se mají hýbat a starat se o své kosti?

U žen je tuková tkáň místem sekundární produkce estrogenů, takže obecně jsou osteoporózu ohroženy méně. Ale i obézním hrozí nedostatek vitamínu D a snížení svalové síly se všemi důsledky. Ti, kdo trpí závažnou obezitou, by měli cvičit podle pokynů odborníka. Vhodné jsou aktivity, při nichž se namáhají svaly, ale klouby jsou odlehčené – například cvičení ve vodě či jízda na kole. Při dietě, a to i při té redukční, je nutné dodržovat dostatečný příjem vápníku; obézní lidé starší než 50 let by navíc měli uvažovat o užívání vitamínu D.

MUDr. Marta Šimůnková

Merck Serono



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

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

MÝTUS PÁTÝ:

Při hubnutí musím „potit krev“

Setkáváme se s tím velmi často – mučení v posilovnách, sledování čísel na běhátku, rotopedu či jiných strojích, na kterých se „hubne“... Opravdu se však musíme takto ničit, abychom shodili nějaké to kilo?

Pohybová aktivita znamená energetický výdej

Při plánování redukčního režimu jistě musíme počítat i s energií, kterou spotřebujeme aktivním pohybem. Možná budete překvapeni, jak málo energie se vydá během pohybové aktivity (viz tabulku). Pokud bychom tedy počítali například energetický příjem jednoho většího oběda (2 500 kJ), znamenalo by to jednoduchou matematikou 2 až 2,5 hodiny nepřetržité chůze. Účinek pohybové aktivity našetří přetrvává déle než jen během jejího provozování. Ještě důležitější je, že i mírné navýšení pohybu vede ke zvětšení objemu aktivní tělesné hmoty (svalů), což vede i ke zvýšení klidového energetického výdeje.

Příliš intenzivní pohyb k hubnutí nevede

Jedním z nejčastějších omylů v pohybu je představa, že musíme cvičit velmi intenzivně, protože ta čísla na strojích jsou pak vyšší. Je třeba si uvědomit, že čím intenzivnější pohyb vykonáváme, tím více metabolizujeme (pálíme) cukry. Pokud spotřebujeme příliš mnoho zásobního cukru ze svalů (svalový glykogen), dostaneme přibližně za 1 až 2 hodiny po cvičení hlad. Musíme pak doplnit energii, nejčastěji

ve formě sacharidů – pečivo, brambory apod. Většinou pak přijmeme významně větší množství energie, než jsme spotřebovali intenzivním cvičením. Je tedy chybou například v posledních 15 minutách si zbytečně zvyšovat zátěž.

Málo intenzivní cvičení vede ke ztrátě tuků

Pokud provozujeme pohybovou aktivitou o nízké intenzitě, přednostně využíváme jako zdroj energie pro pohyb tuky. Je pravdou, že pak je potřeba poněkud prodloužit čas, aby pohybová aktivita byla dostatečná. Především však má být pravidelná – cvičení 1krát týdně nemá z hlediska snížení hmotnosti prakticky žádný význam. Není bez zajímavosti, že produkty metabolismu mastných kyselin (tuků), které se zvyšují v důsledku pohybové aktivity tohoto typu, potlačují hlad. To znamená, že po této aktivitě většinou nedostaneme takový hlad jako po aktivitě o vysoké intenzitě. Často se doporučuje například test mluvení při pohybu, což ale znamená, že během celé pohybové aktivity máte mluvit. To by aktivita byla opravdu velmi nízká a kyslík, který se spotřebuje na mluvení, lze využít i lépe – například na „pálení“ tuků.

O hubnutí rozhoduje dieta, ale pohyb ovlivní dlouhodobý účinek

Bez alespoň mírné redukční diety se hubnout prakticky nedá. Pokud bude dieta naopak velmi přísná, většinou při ní není možné vykonávat pohybovou aktivitu. To pak povede ke ztrátě aktivní tělesné hmoty a vody, což vyústí ve snížení klidového energetického výdeje, a tím se dieta stává neúčinnou.

U těchto lidí pak většinou dojde k typickému jo-jo efektu – jejich hmotnost je vyšší než na začátku hubnutí. Pravidelná aktivita – i například jen často podceňovaná chůze – může vést k tomu, že se zabrání poklesu klidového energetického výdeje, resp. adaptaci na nízký energetický příjem. Nemusíte tedy hned

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

„sportovat“, abyste byli úspěšní ve své snaze zhubnout.

Je jeden kilogram za měsíc málo?

Při plánování redukčního režimu se to může zdát málo, ale pokud jen mírně změníte svůj jídelníček a jen mírně navýšíte pohyb, pak ztráta 1 kg tukové tkáně představuje 30 000 kJ energetického deficitu, což je vlastně hodně. Zhubnout o 10 kg za rok také není k zahazení a je rozhodně pravděpodobnější udržet tento typ režimu v porovnání s poklesem o 10 kg navozením za dva až tři měsíce přísnou nízkooenergetickou či jinou „záračnou“ dietou.

MUDr. Martin Matoulek, Ph.D.

PRŮMĚRNÝ VÝDEJ ENERGIE V KJ PŘI PROVOZOVÁNÍ RŮZNÝCH DRUHŮ POHYBOVÉ AKTIVITY PŘI HMOTNOSTI 70 KG A 100 KG ZA 60 MINUT

SPORT	70 KG	100 KG
Chůze (5 km/h)	1 210	1 740
Běh (9 km/h)	2 350	3 360
Pomalý tanec	880	1 260
Sjezdové lyžování	1 760	2 520
Plavání	1 590	2 280
Tenis	2 050	2 940
Lehčí aerobik	1 210	1 740
Jízda na rotopedu (100 W)	1 590	2 280
Jízda na kole (16 km/h)	1 760	2 520
Strečink, jóga (pomalá)	710	1 020
Volejbal	880	1 260
Bruslení	2 050	2 940

Kilogramy, kosti, svaly a klouby

Samotná obezita poškozuje pohybovou soustavu tím, že ji nutí nosit kilogramy navíc, což může vést k jejímu přetěžování a předčasnému opotřebení. Existuje však i společná příčina obezity a degenerativních změn kostí, svalů a kloubů – sedavý způsob života, který nepříznivě působí na celý organismus.

Pohyb je základní rys života. Na to zapomínáme, když jedeme výtahem dvě či tři patra místo toho, abychom je vyšlapali, když nasedneme do auta, abychom dojeli do obchodu ve vedlejší ulici, když čekáme na tramvaj nebo autobus místo toho, abychom došli dvě zastávky pěšky. Jako prospěšná a životodárná fyzická aktivita se v současnosti nehodnotí jen moření těla ve fitcentru, při squashi, tenisu či vytrvalostním běhu. Daleko důležitější je hýbat se denně alespoň 40 minut. Ostatně třicetiminutová procházka ve svižném tempu, po níž následuje 10 minut pozvolnější chůze „na vydechnutí“, je právě tak akorát.

K ČEMU VEDE NEHYBNOST

Pro tuto chvíli ponechme stranou, že nehybní lidé tloustnou, mají sklon ke srážení krve, trpí poruchami metabolismu tuků, aterosklerózou (pročež jim kornatí

cévy) a vysokým krevním tlakem a častěji je postihují některá zhubná onemocnění, srdeční infarkt a cévní mozkové příhody, dále mají častěji poruchu metabolismu cukrů a sklon ke vzniku diabetu 2. typu a mnoho dalších odchylek od norem pro zdravé lidi. Nyní si všimějme pohybové soustavy.

OSTEOPORÓZA

Zátěž pohybem je u mladých lidí (zhruba do 25 let) nutná k vytvoření dostatečného množství kostní hmoty. Po dosažení tohoto věku už kostní hmota nepřibývá, zhruba do 50 let (u mužů déle) přetrvává rovnovážný stav a ve vyšším věku kosti ubývá. Protože kost není skála, ale živý orgán, stále se přestavuje. Aby se přestavovala správně, je nutné, aby byla v pohybu. Kost, která je například z důvodu zlomeniny znehybněna, slábne a trvá mnoho měsíců, než se obnoví její síla; u starších lidí



se pak už do původního stavu nedostane. Z nepohyblivé kosti ubývají nejen vápník a minerály, ale i pojivová tkáň (například kolagen a základní „matrix“) a dochází k osteoporóze – řidnutí kostí. Prevencí tohoto onemocnění je pohyb, přičemž účinnější bývá takový pohyb, který se provozuje ve vertikální poloze. K tomu je zapotřebí přidávat dostatečné množství vápníku a vitamínu D. Lépe je nekouřit a nepřehánět to se spotřebou alkoholu. Osteoporózu nesmíme podceňovat. Sama o sobě sice nebolí, ale vede ke zlomeninám obratlů i kostí končetin.

OSLABENÍ SVALSTVA

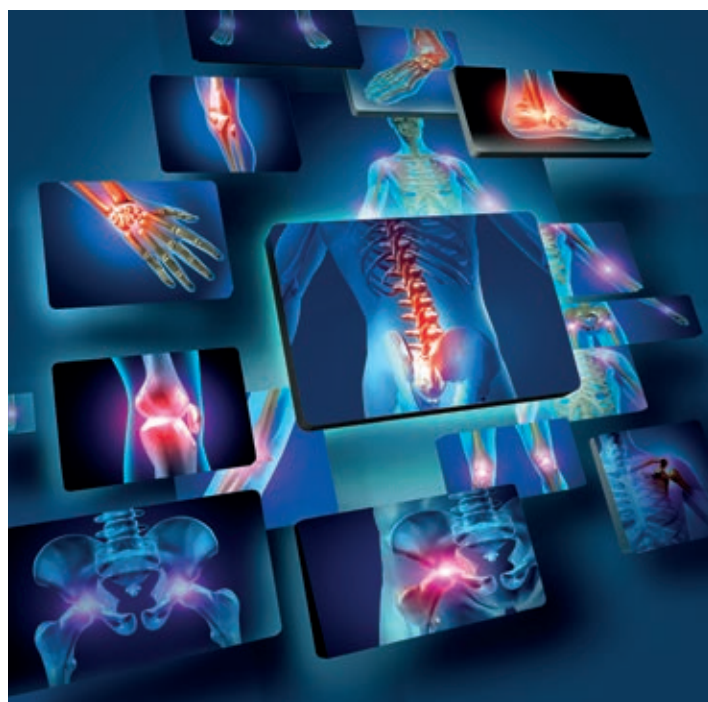
Svaly jsou často velmi podceňovaným orgánem. Jejich dobrý stav má pro zdraví nesmírný význam. Je to tkáň metabolicky velmi aktivní („spaluje“ energii), která se významně podílí (spolu s játry) na regulaci koncentrace glukózy v krvi. Posilováním svalstva se zvyšuje citlivost k inzulinu, což znamená prevenci diabetu 2. typu. Svaly „chrání“ svým napětím klouby před přetížením a udržují páteř ve správném postavení. Bránice, což je jeden z nejdůležitějších svalů, má velký význam pro dýchání.

Ochablé svalstvo vede k nesprávnému držení těla, z toho plynou bolesti hlavy (cervikokraniální syndrom), bolesti zad, výhřez meziobratlových plotének (ústřel), degenerativní změny obratlů a bolestivý útisk nervů vystupujících z míchy. Slabé svalstvo nespotebovává energii a ta se ukládá v podobě tuku; snižuje se citlivost vůči inzulinu a může dojít k rozvoji diabetu. U starších lidí je úbytek svalstva (sarkopenie) příčinou nestability, nejistoty při chůzi a pádů, často s velmi závažnými důsledky (zlomeniny krčku stehenní kosti, nehybnost se všemi negativními důsledky, jako je závažná infekce i úmrtí).

ARTRÓZA VELKÝCH KLOUBŮ

V důsledku ochablého svalstva a nesprávného držení těla dochází k přetěžování kloubů, a přidají-li se k tomu ještě kilogramy navíc, pak se mohou objevit (i předčasně) artrotické změny – především nosných kloubů, zejména kyčelních a kolenních.

Podkladem degenerativních (artrotických) změn je ztenčování chrupavčitého povlaku kloubních ploch, úbytek nitrokloubní tekutiny a zužování kloubní šter-





biny. V tomto stadiu kloub ještě nemusí, ale může bolet. Někdy se první bolesti neobjeví v postiženém kloubu, ale v kloubech sousedních, nebo začnou pobolívat úpony šlach a svalů kdekoli na postižené končetině. Bolest je známkou větší námahy okolních struktur, které „chrání“ nemocný kloub. Jednou z časných známek artrózy je ztuhlost kloubu (ranní, po chvíli klidu) a tzv. startovací bolest na počátku pohybu.

Postupně vznikají v chrupavce defekty, tím se dále snižuje produkce kloubní tekutiny, až nakonec chrupavka zanikne docela. Při pohybu po sobě pak nekloužou hladké vlhké povrchy (jako ve zdravém kloubu), ale suché, obnažené konce kostí, což činí pohyb značně bolestivým. Konečným stadiem artrózy může být i tzv. ankylóza – srůst kostí, které se v kloubu stýkají.

Popsaný proces zatím ještě neumí současná medicína zvrátit. V počátečních stádiích lze postup onemocnění zpomalit. Doporučuje se posilování svalstva, optimálně cvičením bez zatížení vahou těla. Vhodné je plavání, cvičení ve vodě, jízda na kole (rotopedu), zatínání (izometrické

kontrakce) svalstva minimálně v deseti sériích po dvaceti stazích denně. Bolest je možné zpočátku tlumit léky s obsahem paracetamolu, v případě silných bolestí lze po poradě s lékařem zvolit i jiný přípravek. Součástí léčby artrózy je i snížení tělesné hmotnosti, je-li to zapotřebí. Klouby je nutné odlehčit a součástí terapie je i odpočinek, popřípadě relaxační metody.

Potravinové doplňky, které jsou někdy poměrně agresivně reklamou představovány jako účinné přípravky proti artróze, zatím vykazují v klinických studiích nejednotné výsledky. Mohou potíže přechodně zmírnit, artrózu však definitivně nevyhladí. Tento nevratný proces svým – u každého pacienta odlišným – tempem postupuje. Skutečnou léčbu zpravidla představuje v případě těžké artrózy až náhrada kloubu totální endoprotézou. Každý pacient s bolestivými klouby by si měl zvyknout na to, že správná fyzická aktivita – optimálně po zácviku zkušeným fyzioterapeutem – je každodenní součástí jeho režimu. A to i po „konečném“ řešení – náhradě kloubu totální endoprotézou.

MUDr. Marta Šimůnková

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

Dobrý den, je mi 14 let. V červnu jedeme se školou k vodě a já se strašně stydím svléknout do plavek, protože nemám pevné břicho. Jak bych si ho mohla do června zpevnit?

Karolína

ODPOVÍDÁ: Bc. JITKA HORÁKOVÁ, DiS.

Dobrý den, Karolínko. Povolené břicho rozhodně nenapravíš jinak, než že začneš každý den věnovat pár minut cíleným cvikům na břišní a zádové svaly. Důležitá je technika provedení. Některé cviky nalezneš na www.zijzdrape.cz, kde jsou ukázková videa cvičení na různé svalové partie, nebo také na www.pohybyprozdravi.cz, kde jsou též ukázky cvičení v domácím prostředí. Hodně úspěchů!



Docela dost jsem sportovala, ale teď už mě sport moc nebaví. Druhy sportů, které mě dřív bavily, mi už prostě nejdu pod nos! A když máme nějakou sportovní hru při tělocviku ve škole, nikdo už se mnou hrát nechce! Už to je na mně vidět, že nesportuju, přibrala jsem víc než pár kilo! Chci zhubnout, ale nechci držet žádné diety.

Anna

ODPOVÍDÁ: Bc. JITKA HORÁKOVÁ, DiS.

Ahoj Aničko, nepíšeš, kolik je ti let. Pokud tě však sport opravdu baví, zkus hledat způsob, jak ho provozovat pravidelněji. S létem přichází možnosti venkovních aktivit – jízda na kole, in-line bruslení, plavání, tenis nebo jen svižnější procházky, které je ale třeba provozovat pravidelně, má-li to vést k úbytku hmotnosti. Ideální by bylo domluvit se s nějakou kamarádkou, která by do toho šla s tebou, protože ve dvou se to lépe táhne! Nebo si vezmi sluchátka s oblíbenou muzikou a vyraz na svižnější procházku sama.

Dobrý den, chtěla bych poprosit o psychickou podporu. Čtu o dietách a přípravcích, mám letáčky na lednici, ale v hlavě si nemohu srovnat některé věci. Přijde večer a já „luxuji“ ledničku. Mám teď stres, pečuji o nechodící maminku a nedaří se mi zahnat chuť na sladké. Je mi 64 let, vážím 93 kg a při mé výšce 162 cm je to příšerné. Uvědomuji si to, ale nedaří se mi vše zvládat. Přesvědčuji se každý den, že to musím vydržet; co by si maminka počala, nikoho nemá a do nemocnice ji dát nechci. Prosím o nějakou radu. Užívám léky na cholesterol a mám zvýšenou glykémii. Začínají mi otékat kotníky, no prostě potřebuji pomoci. Děkuji.

Marcela

ODPOVÍDÁ: PHDr. ŠÁRKA SLABÁ, PH.D.

Milá paní Marcelo, vnímám, že vaše situace je skutečně nelehká, a oceňuji, že se o maminku staráte ze všech sil. To vás samozřejmě stojí velmi mnoho energie, kterou si doplňujete sladkým jídlem. Nepíšete nic o svém stravovacím režimu, ale domnívám se, že přes den se snažíte držet přísnější dietu a večer už na její dodržování nemáte energii. Zkuste si jídlo naplánovat tak, abyste stanovený jídelníček mohla dodržet. Zcela určitě bych vám doporučovala navštívit psychologa v místě bydliště, s nímž byste mohla své obtíže probrat a který vám pomůže nalézt cestu ke zvládnání vaší těžké situace jiným způsobem než jídlem. Držím vám palce.



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

Více dotazů a odpovědí najdete na www.zijzdrape.cz.

Naši mazlíčci aneb jaký pán, takový pes

V minulých dílech našeho seriálu o obézních domácích miláčcích jsme si vysvětlili, že i u zvířat je zmnožení tuku chorobou stejně jako u lidí. A zrovna tak jako u jejich majitelů, i u nich může být obezita spojena s dalšími nemocemi, například srdce, ledvin, pohybového ústrojí apod. Přestože může mít obezita u zvířat více příčin, tou nejčastější je překrmování a nedostatek pohybu – stejně jako u jejich dvounohých kamarádů. Ale co s tím? Poradí nám veterinární odbornice z ordinace PET HELP Barrandov.

Více než polovina majitelů obézních zvířat většinou pochopí princip problému a snaží se udělat všechno pro to, aby jejich mazlíček zhubl na ideální hmotnost a vyhnul se tak závažným zdravotním problémům. Existují však i majitelé obézních zvířátek, kteří tento problém buď z nevědomosti, nebo z podcenění jeho závažnosti neřeší a veterinární ordinaci se svým mazlíčkem navštíví až v okamžiku, kdy se objeví první projev choroby či dokonce závažné onemocnění. Terapie je pak mnohem komplikovanější a náročnější jak co se týče zdravotní stránky, tak co se týče financí i času.

STUD OBEZITU NEVYŘEŠÍ

Častou příčinou prodlení je citlivost problému. Majitel zvířátka problém neřeší, protože se možná za něj stydí, nechce si ho přiznat. Mnohdy to bývá i z důvodu vlastní obezity a pocitů viny za svá kila navíc i za nadbytek tuku u svého mazlíčka. Cítí se provinile, že dopustil, aby byl jeho kamarád takový „cvalík“, a má proto zdravotní obtíže. Nejdůležitější je však

tyto pocity překonat a uvědomit si, že je nutné mazlíčkovi pomoci a navštívit veterinární ordinaci.

V ordinaci PET HELP Barrandov vám velice rádi poradíme, jak vzniklou situaci co nejlépe a nerychleji řešit, jak s obezitou bojovat. U nás se nemusíte obávat toho, že by vám kdokoli z našeho týmu vyčítal, že váš mazlíček trpí menší či větší obezitou, nebo byl kvůli tomu nepříjemný. Naopak se snažíme svým pacientům pomoci a jejich majitelům vše důkladně vysvětlit a se vším poradit.

V HLAVNÍ ROLI MAJITEL

Vždy je však opravdu nutná spolupráce s majitelem, zvířátko to bez jeho pomoci nikdy samo nedokáže. Pouze majitel může učinit první kroky k uzdravení svého mazlíčka – přijde se zvířátkem k veterináři, vybere, pořídí a bude mu podávat to nevhodnější krmivo, bude ho brát na procházky (pohyb je u obezity opravdu nutný), bude hlídat příjem pamlsků a bude o všem informovat i celou svou rodinu, která se na hubnutí a uzdravení mazlíčka také musí podílet.

Jen majitel může důsledně dbát na to, aby mazlíčka nikdo ničím nepřikrmoval. Bez aktivního a důsledného přístupu majitele to zkrátka vůbec nepůjde.

Téměř každý majitel tvrdí, že on a další rodinní pečovatelé nemohou odolat „smutným“ psím očičkům, když pejsek loudí, nemají to srdce mu nedat nic od stolu, pamlsk apod. Avšak s tímto přístupem na sebe problém s obezitou a další zdravotní obtíže bohužel opravdu nenechají dlouho čekat.

HLAVNÍ ZÁSADA: NEPŘIKRMOVAT!

Celý náš tým má také zvířátka a zná ty „smutné“ loudivé oči, ale když poznáte, jaké závažné problémy všemi těmi „pochoutkami“ zvířátku časem způsobíte, určitě ho sami přestanete překrmovat nebo se alespoň budete snažit ho co nejméně rozmazlovat a tím mu vlastně ubližovat na zdraví. Celá záležitost se týká vůle, strachu, starosti a péče o vašeho mazlíčka – vždyť jde skutečně o jeho



zdraví, a proto je to tak důležité. Pokud majitelé toto nepochopí a nebudou spolupracovat, může se pak stát, že budou mít smutné oči i oni sami, ale v těchto případech bohužel doslova. Proto nedejte na „smutné“ pohledy mazlíčka, ale stále myslte na to, že jeho zdraví máte především vy ve svých rukou.

Naše rada zní: odepřete svému mazlíčkovi přemíru pochoutek, nevhodnou stravu od stolu, nevhodné krmení a nevhodné dávky a raději ho pravidelně berte na pěkné procházky, do parku, na louku či do lesa; jeho oči budou určitě šťastné a jeho zdraví to rozhodně prospěje. Vždy lze nalézt nevhodnější řešení, vhodnou stravu, pochoutky, pohyb, aby byl váš mazlíček spokojený.

Opravdu nečekejte, až se objeví první zdravotní obtíže, navštivte naši ordinaci a využijte slevové akce (viz níže) na klinické vyšetření, prevenci a odbornou diagnostiku. Velice rádi vám poradíme a pomůžeme vašemu zvířátku, ať už s obezitou, nebo s jiným problémem.

MVDr. Eva Mičudová,

MVDr. Judita Szakáčová

Veterinární ordinace PET HELP Barrandov

www.pethelp.cz

CHCETE SE PORADIT O ZDRAVÍ SVÉHO DOMÁČÍHO MAZLÍČKA?

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

AKCE PRO VAŠEHO MAZLÍČKA – 20% SLEVA NA VEŠKERÉ ÚKONY

PRO VŠECHNY ČTENÁŘE ČASOPISU **OBEZITY NEWS** (PLATNOST DO 31. 12. 2013 V NAŠÍ VETERINÁRNÍ ORDINACI)



Slevu lze uplatnit jednorázově i pro více zvířat na ošetření či vyšetření (rtg, ultrazvukové vyšetření, laboratorní krevní testy, preventivní vyšetření apod.) Sleva se nevztahuje na nákup produktů, jako jsou léky, krmivo, doplňky stravy a jiné zboží.

Na ošetření/vyšetření se svým zvířátkem se můžete telefonicky nebo e-mailem objednat na výše uvedených kontaktech. Uveďte heslo: „MAZLÍK“.

Možná jsem měl i dva metráky

„Slovo dieta doposud nenávidím,“ říká lékař-gynekolog MUDr. Štěpán Budka. „Žádná technologicky upravená a agresivně propagovaná dieta nemůže nahradit to, když si člověk sám upraví své stravovací zvyklosti tak, aby neměl hlad, nestrádal a přitom dosáhl vysněného počtu kilogramů,“ dodává člověk, který se dokázal od roku 2010 zbavit 117 kg.

Dr. Štěpán Budka nebyl nikdy „hubený“, ale po nástupu do zaměstnání začaly kilogramy rychle přibývat. Nepravidelné stravování, nevhodná skladba jídelníčku a především jeho množství – to všechno způsobilo, že v roce 2010, kdy poprvé navštívil obezitologa MUDr. Martina Matoulka na radu své kamarádky internistky, ukázala ručička na váze 197 kg. „A to jsem se snažil už nejméně dva týdny před návštěvou dr. Matoulka omezit jídlo,“ vzpomíná na začátky souboje s hmotností Štěpán. „Možná jsem měl i přes 200,“ usmívá se nyní šarantní lékař.

„Největším problémem byla obrovská únava. Otékaly mi nohy, dojít do obchodu byl pro mě problém. Nejvíce mi však vadilo, že jsem se nemohl věnovat synovi, který se nám narodil. Přišel jsem z práce, najedl jsem se, lehl a usnul. Ráno jsem se probudil snad ještě unave-

nější. Práci jsem zvládal s pověstí nepřilíš pracovitého člověka, ale zvládal. Zásadní potíže jsem neměl ani při řízení auta, ale při cestách dlouhých několik desítek kilometrů jsem musel udělat i několik přestávek a vypít energetický nápoj,“ popisuje potíže dr. Budka.

Při vyšetření v ordinaci MUDr. Matoulka se zjistila i další diagnóza, která vysvětlovala (kromě extrémní obezity) únavu – spánková apnoe. Při ní nemocný spí nekvalitně. Příčinou je chrápání s přechodnými zástavami dechu, kdy se nedostatečně okysličuje krev a postižený spí povrchně, neodpočine si.

„Následovala mnohá vyšetření, ale obrát v mém životě přinesl až pobyt ve spánkové laboratoři na neurologické klinice. Po mnoha letech jsem se vyspal – s přístrojem, který pod tlakem přivádí vzduch do dýchacích cest. Připadal jsem si jak znovuzro-



„Slovo dieta doposud nenávidím,“ říká lékař-gynekolog MUDr. Štěpán Budka.

říká. „Od samého začátku jsem však velice věřil dr. Matoulkovi. Teprve on mi uměl říci, že v určitém nemalém procentu případů může za obezitu genetická dispozice. To potřebují silně obézní slyšet,“ vzpomíná úspěšný pacient.

Dr. Štěpán Budka našel podporu v rodině a ve spřízněných duších v „banding klubu“. Začal se jinak stravovat, omezil množství sacharidů, vyhýbá se pečivu a vysokoenergetickým nápojům, včetně alkoholu. Za prvních 16 měsíců v péči dr. Matoulka shodil 40 kg a na operaci (tubulizaci žaludku) se vypravil s hmotností 157 kg.

„Prvních 14 dnů po operaci jsem byl jen na tekuté stravě. Po měsíci jsem už jedl husté kaše,“ říká lékař, jehož koníčkem je stále vaření.

Za celou dobu od operace žaludku si nezpůsobil komplikace příjmem velkého množství jídla. „Změnily se mi i chutě; nikdy jsem nebyl na čokoládu, teď umím tělo obelstít čtverečkem té sedmdesátiprocentní,“ usmívá se. Na jídle však neušetrím; jím sice málo, ale zato jen kvalitní potraviny, které jsou dražší,“ vysvětluje člověk, který dosáhl svého životního úspěchu. Váží 80 kg a jeho dalším cílem je si tuto hmotnost udržet. **miš**

zený. Když jsem vyšel ven, připadalo mi, že jsem na horách v Coloradu, svět byl neskutečně barevný a zajímavý,“ vypráví pacient.

Od samého začátku bylo Štěpánovi jasné, že bez operace se k úspěchu nedobere. „Uvědomoval jsem si, že to samo nepůjde, že do zhubnutí musím vložit vlastní vůli a úsilí,“

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

Krabičková dieta: zázrak, nebo „starý recept“?

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

RECEPT Č. 5 Salát z červené čočky

Večeře	Energetická hodnota	Cukry	Tuky	Bílkoviny
1 porce	1 700–1 800 kJ	38–40 g	16–18 g	26–28 g

Rozměry krabičky (délka × šířka × hloubka): 15 × 10 × 5 cm

Doba přípravy: cca 30 min

Cena jedné porce: cca 35 Kč

SUROVINY PRO DVĚ OSOBY 100 g (5 plných lžic) červené čočky, 2 tenčí plátky vepřového masa, 100 g balkánského sýru (10 × 5 cm), 1 zelená paprika, 6 minirajčat, 4 sušené švestky, 10 černých oliv, celerová nať, 1 lžička oleje, pepř, sůl.

POSTUP Červenou čočku namočíme na 10 minut do vlažné vody; čočka vodu nasaje a změkne. Mezitím si připravíme směs masa a zeleniny. Maso nakrájíme na tenčí nudličky,

stejně tak i papriku, rajčata a olivy. Na pánev dáme lžičku oleje, vložíme maso a restujeme; když se maso zatáhne, zlehka ho osolíme a opepříme. K masu přidáme nakrájenou zeleninu a změkklou čočku, vše podlijeme 2 dl vody a necháme pod pokličkou dusit cca 5–7 minut. Nakonec do směsi rozdrobíme balkánský sýr, přidáme na malé kousky nakrájené švestky a celerovou nať.

Vše necháme vychladnout a skládáme do krabičky (aby bylo připraveno k ohřevu). Tento pokrm je ale možné konzumovat i za studena.

Bc. Jitka Horáková, DiS.,
nutriční terapeutka VFV v Praze



Foto autorita

Rekondice v Srbech

První letošní pobyt máme všichni úspěšně za sebou. Sluníčko nám sice nepřálo jako minulý rok, zato 35 účastníků rekondičního pobytu bylo plně nabito energií a zářili na každé cvičební hodině, kde předváděli excelentní výkony, jak ve vodě, tak i na suchu! Rekondiční pobyt se uskutečnil 4.–7. 4. 2013 v obci Srby v hotelu Astra, pár kilometrů od Kladna.

Zde byl zajištěn pestrý pohybový a společenský program, o který se postaraly instruktorky Zuzka, Jitka, Daniela a Radka. Po příjezdu následovalo ubytování a u večere proběhlo seznámení s programem, kde všichni zjistili, že tady na polehávání v posteli nejspíše moc času nezbude.

Jak je již tradicí, den začínal „raníčkem“, kde každý protáhl své ztuhlé tělo, aby se nastartoval na celodenní cvičební MARATÓN (toto slovo berte prosím s rezervou; všechny pohybové a další jiné aktivity byly zcela dobrovolné). Byla možnost vybrat si z různých rychlejších i pomalejších forem cvičení. Účastníci s velkou pilí a zájmem chodili poctivě na všechny hodiny cvičit, což nás velice potěšilo. Abychom se také nadýchali čerstvého vzduchu, vyrazili jsme na výlet k místnímu rybníku a do okolní přírody, kde si každý cestou vyzkoušel, že hole na nordic walking neslouží jen k opoře, ale také ke svižné a rychlé chůzi, při které se člověk může pořádně zapotit. Pro hrátky pod širým nebem jsme využili ještě sněhem zaváté venkovní hřiště. Tato skutečnost však hráče neomezovala v soubojích a kolektivních hrách, při kterých hrál každý jak o život. Stejně tak venkovní zumba měla své kouzlo; kdyby zde bylo publikum, určitě by odměnilo tančící dobrovolnice za kreativní a dechberoucí výkon!

A protože hrátek na suchu bylo více než dost, bylo možné v průběhu celého pobytu skočit do bazénu a zaplavat si pár temp či si vyzkoušet, jak náročné je být akvabelou. A kdo byl unaven, mohl si odpočinout při příjemné masáži v rukou našeho šikovného maséra Petra.

Celým pobytům nás provázeli také pan doktor Matoulek, paní doktorka Svobodová a sestřička Šindelková, kteří nejen pečovali o diabetiky, ale také s klienty prodiskutovali problémy všední i nevšední na téma cukrovky, obezity a zdravé životosprávy.

Doufám, že příště k nám bude počasí trochu štědrější, ale přesto musím poznamenat, že sluníčka v této pobytové partě bylo dost a všichni se vzájemně dobíjeli a motivovali.

Chtěla bych poděkovat personálu hotelu Astra za výbornou týmovou práci, stejně tak i našim šikovným instruktorkám a samozřejmě i všem účastníkům za pohodovou atmosféru, která provázela celý rekondiční pobyt.

Další rekondiční pobyt nás čekají v dohledné době, a to od 25. května do 1. června v penzionu Pod Rozhlednou v obci Vrbice (Kostelec nad Orlicí). Více informací o termínech pobytů a přihlášky naleznete na adrese www.vstj.cz v rubrice Pobytové akce.

Bc. Jitka Horáková, DiS.

EDUKAČNÍ AKCE DIABETES A CHOLESTEROL NA CENTRECH ZDRAVÍ

21.–23. 6. 2013 | 28.–30. 6. 2013 | 5.–7. 7. 2013 | 12.–14. 7. 2013

Během konání této edukační akce se můžete podrobit **bezplatnému měření hodnot cholesterolu a cukru v krvi** a výsledky zkontrolovat s přítomnými odborníky.

Navštivte Centra zdraví a změňte společně s námi obsah i vzhled své ledničky v rámci soutěže „Vyměňte si ledničku“.

Více informací o Centrech zdraví a chystaných akcích naleznete na www.centrazdravi.cz nebo www.facebook.cz/centrazdravi.



**Centrum
zdraví**

Z Á B A V A Z Á B A V A Z Á B A V A

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

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.

Obesity NEWS 4/2013 – noviny pro prevenci a léčbu obezity

Periodicita: měsíčník. Toto číslo vyšlo 27. května 2013. 7. ročník.

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

Redakční a grafická úprava: MEDICAL TRIBUNE CZ, s.r.o. / www.tribune.cz // Ilustrační fotografie: shutterstock.com

Redakční rada: předseda: prof. MUDr. Štěpán Svačina, DrSc., MBI; členové: MUDr. Martin Matoulek, Ph.D.,

Mgr. Zuzana Borkovcová, Bc. Jitka Horáková, DiS., Bc. Jitka Laštovičková

Registrováno Ministerstvem kultury ČR pod číslem MK ČR E 17352

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

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

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



www.vstj.cz

bezita.cz

www.obezita.cz

OBESILINKA

www.obesilinka.cz