

Sacharidy pod lupou

Diabetici sacharidy mnohdy chápou jako doslova zakázané ovoce. Sacharidy přitom představují přibližně 50 až 55 % celkového denního příjmu energie, z čehož je zřejmé, že jejich vyřazení není vhodné. Základem pro správný výběr sacharidů je porozumění jejich jednotlivým druhům. Termíny sacharidy a cukry totiž mnohdy bývají zaměňovány a mylně pokládány za totožné.

Sacharidy dělíme podle délky řetězce na složené (*polysacharidy*) a jednoduché (*mono- a oligosacharidy*, označovány též jako cukry). Z hlediska správné výživy doporučujeme většinu konzumovaných sacharidů krýt složenými polysacharidy – obilovinami a výrobky z nich (mouka, chléb, těstoviny, rýže), bramborami, luštěninami, to vše s co největším zastoupením celozrnných variant.

CUKRY A DIABETES – JAK SE V NICH VYZNAT?

V jídelníčku by však neměly chybět ani jednoduché sacharidy, tedy mnohdy zbytečně proklínané cukry. Na tomto místě je však vhodné upozornit na podstatný rozdíl mezi cukry přírodními a přidanými. **Přírodní** cukry se nacházejí v ovoci, v přírodních mléčných výrobcích, v menší míře i v některých druzích zeleniny, tedy v potravinách, které nám kromě energie přinášejí mnoho vitamínů, minerálních látek a antioxidantů. Pravidelná konzumace ovoce a zeleniny je spojována se sníženým rizikem rozvoje cukrovky 2. typu. Ovoce má své místo (1 až 2 kusy denně) i v jídelníčku diabetika.

Naopak **cukry přidané** jsou ty, které rádi konzumujeme ve slazených nápojích, sladkostech, slad-

kém pečivu a dalších pochutinách. Nejsou vhodnou, natož nutnou, součástí jídelníčku diabetiků ani zdravých osob. Navíc platí, že s konzumací přidaných cukrů se velmi často pojí i nadměrný přísun tuků – průměrná 50 g oplatka nám přinese 15 až 20 g tuku, zatímco banán ve více než dvojnásobném množství nepřinese ani zlomek tuku při stejné energetické hodnotě. Úplné vyloučení přírodních cukrů z jídelníčku by byla chyba, a to i v případě diabetiků, cukry přidané však můžeme z našeho stravování vyřadit naprosto bez výčitek.

PŘEHNANÉ A IZOLOVANÉ SLEDOVÁNÍ SACHARIDŮ MŮŽE ZASTÍNIT NADMĚRNÝ PŘÍJEM TUKŮ

Při nedostatečném množství sacharidů v jídelníčku hrozí nedostatek energie pro činnost svalů a mozku, a také nedostatek vitamínů, minerálních a jiných prospěšných látek. Navíc v momentě, kdy omezujeme sacharidy, nahrazujeme je většinou bílkovinami, s čímž se pojí zpravidla zvýšený příjem živočišných tuků. Jejich nadměrný příjem vede nejen k navýšení tělesné hmotnosti, ale také k vzestupu krevních tuků včetně cholesterolu.

Součástí léčby diabetu je pravidelné měření hladiny glykémie



ve vztahu k jídelníčku a pohybové aktivitě. Avšak přehnané a izolované sledování sacharidů v jídelníčku často odvádí pozornost od tuků, které – zejména jsou-li zastoupeny v nevhodném množství a složení – mohou být příčinou neúspěšné terapie cukrovky 2. typu. Dietní léčba cukrovky vyžaduje komplexní přístup a sledování množství i kvality přijímaných tuků je její důležitou součástí.

DUKANOVA DIETA NEBO DIETA PODLE GLYKEMICKÉHO INDEXU – KONEČNĚ TA PRAVÁ?

Mnohé diety jsou neodmyslitelně spjaty s hlídáním, omezováním či dokonce absolutním vynecháním sacharidů z jídelníčku. Jednou z nich je **Dukanova dieta**, která zejména v poslední době zažívá malou renesanci. Tato hyperproteinová dieta striktně omezuje sacharidy a dovoluje konzumaci bílkovin bez omezení. Dieta však nerespektuje vyvážené a správné stravování, omezuje výběr potravin a celkově jídelníček ochuzuje o pestrost. Nadměrným příjmem bílkovin a soli navíc dochází k přetěžování ledvin, což zejména u diabetiků může být nebezpečné.

Glykemický index (GI) může sloužit jako pomocný nástroj při výběru sacharidových potravin. Jeho dělením na nízký, střední a vysoký řadí potraviny do skupin podle rychlosti, jakou se cukr přítomný v těchto potravinách vstřebává a ovlivňuje hladinu cukru v krvi (glykémii). Není to ale nástroj všespásný! GI nás neinformuje o obsahu sacharidů v dané potravine a už vůbec ne o celkové energetické hodnotě. Pokud bychom se řídili při výběru potravin pouze tímto indexem, mohli bychom lehce sklouznout ke konzumaci klobásek, tlačenky či smetany, jejichž GI opravdu není vysoký.

Nakonec bych chtěla zdůraznit, že energie ze sacharidů je důležitá jak pro zdravé, tak i pacienty s diabetem. Vždy je však nutné množství sacharidů i celkové přijaté energie stanovit individuálně pro jídelníček konkrétního diabetika.

*Bc. Martina Daňková,
nutriční terapeutka*

e-on

Každý teoreticky ví, jak zhubnout

Už samotný název profese „nutriční terapeut“ naznačuje, že to, co jíme, může mít léčebný účinek. Určitě vystihuje postatu práce a pomoci pacientů lépe, než staré označení „dietní sestra“. Nutriční terapeut je vysokoškolsky vzdělaný



odborník, který umí sestavit jídelníček na míru konkrétnímu pacientovi podle jeho onemocnění, hmotnosti a dalších okolností. Už několik let mohou klienti Rekondičního centra Salmovská v Praze a pacienti III. interní kliniky 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Všeobecné fakultní nemocnice konzultovat své stravování s usměvavou sympatickou nutriční terapeutkou **Bc. Anetou Sadílkovou**. Ta jim vždy dobře poradí.

► **Jak dlouho působíte ve VŠTJ Medicína Praha a na III. interní klinice 1. lékařské fakulty a Všeobecné fakultní nemocnice v Praze?**

Ve VŠTJ Medicína Praha resp. v Rekondičním centru Salmovská v Praze a stejně tak na III. interní klinice pracuji přibližně dva roky. Již předtím jsem zde ale působila při tříletém studiu oboru Nutriční terapeut na 1. lékařské fakultě UK a sbírala tak cenné zkušenosti.

► **Co Vás k oboru nutriční terapeutky přivedlo a jak jste se dostala právě na toto pracoviště?**

Už v průběhu studia na osmiletém gymnáziu jsem se zajímala o správnou životosprávu. Když jsem viděla některé své spolužáky sníst či obědvat párek v rohlíku nebo hůře chipsy a coca colu, uvědomovala jsem si, že to správné není, a snažila jsem se jíst zdravě. Také jsem se závodně věnovala tanci a bylo třeba dodat tělu vše, co potřebovalo, aby podalo dobré výkony. Velkým inspirátorem byl pro mě také můj starší bratr, který se v naší domácnosti snažil zavést zdravější stravování, zakázal pravidelný nákup uzenin, pekl domácí chléb apod. A když jsem hledala na internetu vysokoškolský obor, kterému bych se mohla věnovat, narazila jsem na obor nutriční terapeut a ten se pro mě ihned stal jasnou volbou.

Na konci prvního ročníku na vysoké škole jsem si potom uvědomila, že bez praxe nemá studium tohoto oboru význam. Proto jsem si vybrala III. interní kliniku – obezitologii, diabetologii, endokrinologii a díky ochotě

MUDr. Martina Matoulka věnovat se studentům oboru nutriční terapeut jsem začala docházet na pravidelnou praxi jak na III. interní kliniku, tak do Rekondičního centra Salmovská.

► **Co Vás na Vaší práci nejvíce baví?**

Na své práci mám nejrady to, že se mohu podílet na zlepšení života našich pacientů, že jim mohu v souladu se svými znalostmi a zkušenostmi poskytnout rady, které jim pomohou při snaze upravit své stravování a zredukovat hmotnost. Většina lidí teoreticky dobře ví, jak zhubnout, ale každý potřebuje občas nasměrovat tím správným směrem.

► **Společně s MUDr. Martinem Matoulkem se věnujete také oblasti bariatrické chirurgie – spolupracujete s obézními pacienty, kteří jsou potenciálními kandidáty na operaci žaludku. Je nějaký rozdíl mezi těmito pacienty a ostatními pacienty nebo běžnými klienty Rekondičního centra?**

Rozdíl může být v tom, že pacienti, kteří jsou kandidáty na bariatrický výkon, dosáhli většinou velmi vysoké tělesné hmotnosti a mají za sebou dlouhou historii redukčních pokusů, při kterých se jejich hmotnost měnila i o několik desítek kilogramů. Pro ně může být operace žaludku šancí na výrazné zlepšení kvality života a celkové prognózy. Ne každý se však pro bariatrickou operaci hodí a je vždy třeba pacienta na výkon dobře připravit, aby se očekávaný pozitivní efekt dostavil.

► **Pořádáte s MUDr. Matoulkem tzv. banding kluby? O co se jedná?**

Banding klub je setkání pacientů, které se koná pravidelně jednou

měsíčně na III. interní klinice. Má sloužit k tomu, aby si pacienti předávali své zkušenosti ohledně „soužití“ s bariatrickým výkonem. Pacienti, kteří výkon zvažují, nebo se na něj připravují, se ptají těch, kteří ho již podstoupili, na vše, co je zajímavá a nad čím váhají. Jedině tak si mohou udělat ten správný obrázek o tom, co je čeká a rozhodnout se, zda jsou na výkon připraveni či nikoli. Více informací o banding klubu lze nalézt na www.vstj.cz v sekci Banding klub nebo na facebookové stránce „Banding klub“.

► **V čem vidíte rezervy, co by bylo zapotřebí zlepšit, například vybavení, míru spolupráce pacientů, edukační materiály, osvětu?**

Myslím si, že vždy je co zlepšovat a také se o to ve VŠTJ Medicína Praha snažíme. Na některé nápady k vylepšení, například ohledně vybavení Rekondičního centra, je však třeba shánět finanční prostředky, a to není jednoduché. Co se týče přístupu k našim pacientům a klientům Rekondičního centra, snažíme se dělat maximum a neustále se zlepšovat.

► **Co považujete za největší profesní úspěch?**

Za velký úspěch považuji již to, že jsem se stala součástí týmu VŠTJ Medicína Praha a III. interní kliniky VFN. Postoj k pacientům je na obou pracovištích velmi osobní a individuální. Přístup MUDr. Martina Matoulka k léčbě pacientů s nadváhou a obezitou je obdivuhodný a je pro mne inspirací.

► **Čeho byste ještě chtěla dosáhnout?**

Čtěla bych se i nadále podílet na úspěšné léčbě pacientů s obezitou, ať už konzervativní cestou nebo cestou bariatrické chirurgie. Ráda bych se dále zdokonalovala ve své práci a komunikaci s pacienty a přispěla tak co největším dílem ke zlepšení kvality jejich života.

Marta Šimůnková



Pohyb v roli léku proti cukrovce

Pohybová aktivita je jako lék velice podceňována, a to nejen v léčbě diabetu. Příčinou se zdají být obavy z možného poškození nemocného při výskytu komplikací diabetu. Avšak i těmto pacientům cvičení prospěje, je-li pohybová aktivita správně „předepsána“ a prováděna.

Pouze zhruba 10 až 15 % dospělé populace provozuje pohybovou aktivitu alespoň dvakrát týdně, u lidí nad 60 let je to ještě méně (pod 10 %). U pacientů s diabetem bude číslo ještě o něco nižší a u pacientů s komplikacemi diabetu je velmi vzácné, když vykonávají jakoukoli řízenou pravidelnou fyzickou aktivitu. Doposud ještě převládá neopodstatněný názor, že „nemocný“ člověk přece potřebuje klid a zvýšená námaha by mu mohla uškodit. I lékaři často rizika fyzické aktivity přeceňují. Mnozí odborníci ani nepředpokládají, že by diabetik, natož obézní diabetik chtěl cvičit. K těmto závěrům je vede skutečnost, že mnoho pacientů není schopno dodržovat a nedodržuje režimová a dietní doporučení. Mnozí pacienti však projevují přání cvičit. Paříte také k nim? Pak byste měli vědět, že zavedení pohybové aktivity do léčebného režimu zpravidla nevede k dramatickému poklesu hmotnosti, ale může mít zásadní význam pro kompenzaci diabetu (stabilizace hladin krevního cukru), zvýší se fyzická kondice, zlepší se hladiny krevních tuků, v případě hypertenze dochází i ke snížení krevního tlaku.

Pohybová aktivita je lidstvu přirozená, jen na ni v posledních desetiletích zapomínáme, zpohodlněli jsme. Mnohdy stačí se jen rozvzpomenout na sportování v mládí a zkusit začít pozvolna se hýbat. Důsledkem je zlepšení nejen zdraví tělesného, ale i psychického, protože pohyb má antidepresivní účinky.

CO SE V TĚLE DĚJE PŘI POHYBU?

Fyzická aktivita nenahradí užívání léků proti diabetu 2. typu (alespoň zpočátku) a inzulínu (v případě diabetu 1. a 2. typu), ale podpoří

účinnost léčby. Navíc je zřejmé, že pohybová aktivita svými účinky zasahuje na více místech než většina dosud známých léků proti cukrovce a ateroskleróze. Pracující sval produkuje stovky látek, tzv. myokinů, které mají v těle mnoho důležitých funkcí. Upravují fungování imunitního systému, v důsledku jejich působení se snižuje inzulínová rezistence. Soudí se, že ovlivňují ukládání tuků (cholesterolu) do cév, a tak zpomalují vznik aterosklerotických plátů (základ aterosklerózy a srdečně-cévních civilizačních chorob). Myokiny vystupují také v roli „poslů“ k ostatním orgánům, harmonizují spolupráci v prostředí celého organismu a pod jejich vlivem dochází

i k zvýšení produkce endorfinů, našich vlastních „opiátů“ či „hormonů štěstí“.

Pohybová aktivita má kromě efektu na jednotlivé metabolické děje nepochybně i vliv sociální (zvýšení sebevědomí a udržování společenských kontaktů). Pravidelný pohyb usnadňuje i dodržování dietních doporučení. Při správně prováděné pohybové aktivitě klesá pocit hladu.

JAK SI POČÍNAT PŘI KOMPLIKACÍCH CUKROVKY?

Sama cukrovka je jen větší množství glukózy v krvi. Pokud nepřekročí kritickou hladinu (pak dojde k diabetickému kómatu – bezvědomí a metabolického rozvratu, který bez léčby končí smrtí), dá se s ní žít. To, co představuje hrozbu, jsou její komplikace. Ty jsou jednak srdečně cévní (na principu rychlejšího rozvoje aterosklerotických změn), kterým říkáme makrovaskulární (patří k nim srdeční infarkt nebo mozková mrtvice), a pak tzv.

mikrovaskulární, tedy komplikace vycházející z postižení drobných cév. Jde o diabetickou neuropatii (postižení nervů), retinopatii (změny cév oční sítnice), nefropatii (onemocnění ledvin). Specifickým problémem při cukrovce je riziko tzv. diabetické nohy, tedy vznik nehojících se vředů na dolních končetinách, někdy po sebemenším poškození celistvosti kožního povrchu (z puchýře nebo otlatku), někdy i bez provokujícího momentu. Léčba kožních defektů u diabetika vyžaduje zvláštní péči, jinak hrozí diabetická gangréna a ztráta různé velké části končetiny.

Z výše napsaného vyplývá, že pohyb u diabetika s komplikacemi by měl být „na předpis“ jako jakýkoli jiný lék, mělo by mu předcházet specifické vyšetření a zácvek pohybu by měl probíhat pod vedením zkušeného fyzioterapeuta. V následujících dílech probereme jednotlivé komplikace a způsob, jak při nich bezpečně cvičit.

MUDr. Martin Matoulek, Ph.D.



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

Všude čtu, že je nutné zjara očistit tělo od toxinů, že se pak lépe hubne a člověk je vůbec zdravější. Asi to smysl má, protože i naši dávní předci dodržovali před Velikonocemi 40 dní půstu. Jaký typ očištění kúry byste mi poradil? Je nutné držet přísnou hladovku?

Silvie M., Praha

ODPOVÍDÁ: MUDR. MARTIN MATOULEK, Ph.D.

Je nutné předeslat, že půst neznamená úplné hladovění. Půst by měl být spíše chápán jako určitá forma odlehčení jídelníčku, což vede i k menšímu zatížení zažívacího traktu. Sníží se také energie potřebná na zpracování potravy, což umožní lepší práci mozku, respektive zvýší se výkonnost při duševní práci, protože nedochází k typickému přesunu krve do oblasti trávicí trubice (po jídle) a není potřeba tolik energie pro trávení.

Nicméně energie ve formě sacharidů je nutná! Proto se nám z fyziologického hlediska zdá rozumné zařazovat tzv. odlehčovací dny (vyplněné převážně ovocem a zeleninou), které ale rozhodně nejsou hladověním. Vyšší obsah vlákniny v těchto dnech má mnoho pozitivních účinků, například na peristaltiku (pohyby) střev. Platí také, že pouze v těchto dnech se daří konzumovat vřele doporučovaných 500 gramů ovoce nebo zeleniny. Není bez zajímavosti, že při „odlehčeném“ jídelníčku často dochází ke snížení hmotnosti, což může být i zdraví prospěšné. Máte-li však nějaká dietní omezení, například při cukrovce, určitě se zeptejte lékaře, zda je půst pro vás vhodný a jakou jeho formu zvolit. Stejně tak například při užívání warfarinu může významně navýšení spotřeby některé zeleniny měnit efekt léku na srážlivost krve. I dříve byli od půstu osvobozeni lidé nemocní a na cestách.

Zatímco půst (odlehčení stravy) slouží k tomu, abychom měli v tomto období pro mozek dostatek energie pro rozjímání, tak na ostatní metody „detoxikace“ raději zapomeňte. Drtivá většina komerčně propagovaných „zaručených detoxikačních metod“ pro „rychlé zlepšení zdravotního stavu“ je pouhým lákadlem, které má jediný důvod – zakoupení určitého produktu a nemá jakékoli racionální zdůvodnění (kromě zisku prodejce). V organismu máme játra, ledviny plicí a kůži, které naše tělo průběžně „detoxikují“, takže omezení potravin se



škodlivými látkami bude mít větší efekt, než nesmyslné zavodňování speciálními roztoky, požívání specifických „detoxikačních směsí“, nebo „prolévání“ těla zbytečně velkým množstvím vody, což může být i škodlivé. Přeji vám tedy do jarního procesu hodně úspěchů.



Léčím se s vysokým krevním tlakem se střídavými úspěchy, beru dva léky, ale přesto mi občas tlak vyskočí ke 150/100. Je mi 49 let a v posledních 5 letech jsem přibrala skoro 10 kg. Vím, že bych měla cvičit, ale jak, když se léčím s vysokým tlakem? Jaký typ cvičení je pro mne vhodný?

Bára K., Opava

ODPOVÍDÁ: Bc. DANIELA HILLAYOVÁ

Dobrý den, ze začátku bych vám doporučila pohybovou aktivitu vytrvalostního (aerobního) charakteru. Z venkovních aktivit si můžete pod tímto představit např. svižnou chůzi, nordic walking nebo jízdu na kole nejlépe po rovném terénu. Naopak z aktivit, které můžete provádět, když nám zrovna počasí nepřeje, je chůze na páse, jízda na rotopedu či jiném trenažeru. Postupem času byste mohla zařadit do svého tréninkového plánu i odporová cvičení, avšak raději až po zaškolení odborníkem.



Vždy se řiďte svými pocity. Vyzkoušejte si, zda zvládáte při provozované aktivitě ještě mluvit, nikdy byste neměla mít potíže s dechem (dušnost), cvičení by mělo být pro vás příjemné. Pokud s pohybem teprve začínáte, rozhodně se nepřetěžujte, ideální frekvence cvičení je třikrát až čtyřikrát týdně, optimální délka cvičení se odvíjí podle vaší zdatnosti, v rozmezí zhruba 30–90 minut. Monitorujte si hodnoty tlaku před i po cvičení.

Pokud máte nějaké pochybnosti, rozhodně neváhejte a zeptejte se svého kardiologa nebo zkušeného instruktora pohybových aktivit.

A K T U A L I T Y A K T U A L I T Y A K T U A L I T Y A K T U A L I T Y A K T U A L I T Y A K T U A L I T Y

INDIVIDUÁLNÍ 3–6MĚSÍČNÍ PROGRAM eVito

Ve spolupráci s eVito.cz nabízíme individuální 3–6měsíční program. Jedná se o dva na sebe navazující tříměsíční programy se zapůjčením krokoměru eVito, monitorováním a online konzultací jídelníčku v systému eVito.



PLÁN PROGRAMU:

První 3 měsíce:

- › vstupní konzultace a vstupní inbody/Bodystat
- › 4 kontrolní konzultace a 1× kontrolní inbody/Bodystat
- › zapůjčení krokoměru a účtu eVito online konzultace jídelníčku a pohybové aktivity v systému eVito, cca 1× týdně

Cena: 2 100 Kč (+ registrace do VŠTJ 160 Kč)

Druhý (navazující) 3 měsíce:

- › 2 kontrolní konzultace
- › zapůjčení krokoměru a účtu eVito
- › výstupní inbody/Bodystat
- › online konzultace jídelníčku a pohybové aktivity v systému eVito, cca 1× týdně

Cena: 1 300 Kč

Uhradí-li klient celý šestiměsíční kurz (3 400 Kč) najednou, obdrží bonus v podobě dvou balíčků zahrnujících cvičení, saunu a masáž zdarma.

Poznámka: Tento bonus platí pouze pro RC Praha; v případě RC Ostrov je možnost čerpání 5 lekcí nordicwalking. Kurz je možné absolvovat i v RC České Budějovice.

V případě vlastního krokoměru a účtu MEDICAL je cena za šestiměsíční kurz 2 600 Kč.

V případě vlastního krokoměru a zapůjčení účtu MEDICAL je cena na šestiměsíční kurz 2 900 Kč.

Mgr. Ondřej Kádě

eVito
pro váš lepší život

Strava a pohyb diabetika

Základem režimu každého diabetika by měla být pestrá racionální strava a dostatečná pohybová aktivita. Bohužel tomu tak často není, jelikož spousta pacientů si myslí, že pokud mu byly předepsány léky nebo aplikace inzulínu, je tím léčba vyřešena. Opak je pravdou.

Dodržování diety a vhodné dávkovaná fyzická aktivita patří k nejjednodušším léčebným prostředkům v léčbě cukrovky a pomáhají udržovat normální hladinu cukru, snížit hladiny krevních tuků, a tím i riziko srdečních a cévních onemocnění.

STRAVOU PROTI KOMPLIKACÍM DIABETU

Co vynechat nebo výrazně omezit?

Cukr, med, sladkosti, slazené nápoje (včetně piva), bílé pečivo, sladké druhy ovoce (například banán, hroznové víno). Dále je nutné omezit celkový příjem živočišných tuků: tučné jogurty, sýry nebo uzeniny, tučné maso, smažené pokrmy aj.

Co mírně omezit?

Celkový příjem pečiva a příloh (chléb, brambory, těstoviny, rýže, vločky aj.) a méně sladké ovoce, kdy doporučujeme 1 až 2 ks ovoce za den.

Co mohou jíst?

Zeleninu (zvýšením jejího příjmu částečně nahrazujeme přílohy), bílá masa, ryby, polotučné mléčné výrobky, rostlinné oleje. Luštěniny, celozrnné pečivo a ořechy (v přiměřeném množství).

Co alkohol?

Pijte jen malé množství (200 až 300 ml spíše suchého vína). Destiláty a jakékoli pivo nepijte vůbec nebo minimálně.

Co diapotraviny a sladidla?

Diapotraviny sice nejsou slazené řepným cukrem, ale obvykle jinými cukry s podobně vysokým obsahem energie (například fruktózy). Často navíc obsahují více tuků než výrobky běžné. Nejsou proto nijak výhodné a je lépe se jim vyhnout.

Pokud potřebujete používat umělé sladidlo (není to zcela nutné), je třeba, aby bylo vždy nekalorické a aby vám chutnalo.

A co sůl?

Trpíte-li současně s cukrovkou vysokým krevním tlakem či zavodňováním, je vhodné omezit příjem soli. Nejen při zmíněných onemocněních, ale také v rámci zdravého stravování je dobré nepřisolvovat na talíři a omezit konzumaci potravin bohatých na sůl, například uzenin, sýrů, slaných pochoutek, uzených výrobků a minerálních vod.

Nezapomínejme na dostatečný pitný režim, tedy minimální příjem je 1,5 litru čistých tekutin za den.

Všem pacientům nelze nastavit stejnou dietu. Se složením jídelníčku na míru vám pomůže nutriční terapeutka nebo ošetřující lékař.

JAK NA POHYBOVOU AKTIVITU?

Je důležité si uvědomit, že účinek se projeví tehdy, je-li fyzická aktivita zvýšena dlouhodobě. Krátkodobá fyzická aktivita (minuty, hodiny, dny) snižuje především glykémii a krevní tlak (ne u všech), střednědobý efekt pohybu (týdny) spočívá v zmenšení obvodu pasu, tedy v úbytku tukové tkáně, zlepšení citlivosti na inzulín, psychické relaxaci. Dlouhodobá aktivita (měsíce) zlepšuje trénovanost, fyzickou zdatnost, snižuje tělesnou hmotnost i hodnoty glykovaného hemoglobinu (ukazatele kompenzace cukrovky), upravuje hladiny tuků v krvi.

Pro pohybovou aktivitu je vhodné stanovit si určenou dobu a zvyšovat ji postupně. Ideální je pohyb provozovaný 40 až 60 minut alespoň obden, ale začínáte-li, může jedno cvičení trvat klidně 10 minut s postupným navyšová-

ním. Nejpřirozenějším pohybem je chůze a ideální je ujit alespoň 10 000 kroků (asi 6 km) denně. Každý krok je dobrý! Kupte si krokoměr a sledujte, jak se vaše kondice v počtu každodenních kroků lepší.

Z běžných sportů je pro diabetiky vhodná chůze s holemi (nordic walking), jízda na kole (rotopedu), plavání či běh (nikoli pro pacienty s těžší obezitou). Cvičte pouze tak intenzivně, abyste mohli hovořit bez velké námahy. Pro cvičení je nevhodnější doba za 1 až 3 hodiny po jídle.

Při pohybové aktivitě je třeba si dávat na riziko hypoglykémie, proto máme-li možnost, je vhodné se před nebo v průběhu cvičení změřit glukometrem a podle naměřených hodnot zvolit typ a intenzitu cvičení, případně doplňování sacharidů v jeho průběhu.

CO JE TO HYPOGLYKÉMIE?

Hypoglykémie je stav, kdy hladina glukózy v krvi klesá pod 3,3 mmol/l a tělu schází cukr. Organismus na tento stav reaguje viditelnými známkami jako je třeba třes rukou, pocení, bledost, nebo pocity například hladem, celkovou slabostí, nervozitou, změnou nálady, někdy bolestí hlavy, bušením srdce, pocitem tuhnutí kolem úst či rozmazaným viděním. Nejčastější příčinou vzniku je vynechání pravidelného jídla, vyšší fyzická námaha, léky, konzumace alkoholu, nemoc nebo stresová zátěž, které ale opět

vedou k porušení režimu. Pokud se hypoglykémie neřeší, může se prohloubit, pak dochází ke zmatenosti připomínající opilost. Při nejtěžších formách hypoglykémie nastává ztráta vědomí a křeče. Proto je velmi důležité, aby pacienti tento stav znali a dokázali správně reagovat.

Co udělat?

Je dobré, když o riziku hypoglykémie ví diabetikovo okolí (zaměstnání, rodina, přátelé aj.), aby mu uměli správně pomoci. Velmi důležité znát správný postup při hypoglykémii. Pacienti totiž často ze strachu přeženou „dojídání“ při lehké hypoglykémii, což má za následek nadměrný vzestup hladiny cukru. Při lehčí formě stačí zkonzumovat 2-4 kostky cukru nejlépe v tekuté podobě, hroznový cukr, 200 ml džusu či coca-coly. Jinou možností je zaléct lehkou hypoglykémii sladkým ovocem, sušenkou či 1 až 2 houskami nebo chlebem. Za falešnou považujeme hypoglykémii v okamžiku, kdy pacient cítí příznaky, ale hladiny cukru v krvi jsou vyšší. Jinak ale není nutné se hypoglykémii bát.

Zajímá vás více? V případě jakýchkoli dotazů je možné se obrátit na vašeho diabetologa, edukační sestru nebo nutričního terapeuta, případně navštívit sezení s Konverzační mapou Zdravé stravování a pohybová aktivita.

Dagmar Černá,
edukační sestra



Věřte nevěřte...

VŠE JE V GENECH A TY NEJSOU NEMĚNNÉ

Už ve škole jsme se učili, že existují geny, v nichž jsou v podobě tzv. deoxyribonukleové kyseliny (DNA) „zakódovány“ tělesné i duševní znaky. Pak se přidalo i genetické testování, jehož výsledky mohou předpovědět, jakou chorobou můžeme za „vhodných podmínek“ onemocnět. Tady však musím varovat před komerčně nabízenými testy bez návaznosti na skutečné genetické poradenství. Neodborně interpretovaný test má zhoubné účinky na život! Nyní se zjistilo, že ani geny neobsahují všechny informace o podobě jedince. Vnější prostředí totiž ovlivňuje stav DNA a působí tzv. epigenetické změny. To jsou určité chemické skupiny, které se naváží na DNA a způsobí aktivitu nebo deaktivaci jejich úseků, případně zcela pozmění „čtení“ genu. V důsledku toho dochází například k rozvoji alergií, onemocnění dýchacích cest a dalších projevů. Donedávna se tvrdilo, že existuje sice gen obezity, ale „vlastní“ jej jen zlomek populace, zatímco obezita a „preddiabetes“ – inzulínová rezistence jsou skutečnou epidemií, která postihuje desítky procent světové populace. Zcela nové výzkumy prokazují (zatím

na zvířecím modelu), že děti otců, kteří byli před početím potomstva živěni stravou s vysokým obsahem cukrů, mají vyšší riziko jak obezity, tak inzulínové rezistence. Zdá se tedy, že obojí onemocnění bude možné vysvětlit právě epigenetickými změnami DNA, které vyvolal vysoký obsah cukrů v potravě otců. Nejde tedy pouze o zděděnou kuchařskou knihu a rodinné zvyklosti, ale genetiku. Epigenetické změny mohou být dědičné!

TUKOVÁ TKÁŇ BÍLÁ, HNĚDÁ A BÉŽOVÁ

Většina tělesných tukových zásob se označuje jako bílá (i když je ve skutečnosti spíše žlutá). Nejde sice o úplně neaktivní hmotu, ale její produkce spočívá spíše ve výrobě prozánětlivých faktorů, čímž se zhoršuje například průběh aterosklerózy. Potom máme v těle trošku hnědé, metabolicky aktivní tukové tkáně (je uložena mezi lopatkami a na krku). Před několika lety vědci vymysleli třetí typ: tukovou tkáň béžovou. Ta má údajně pod vlivem hormonu irisinu vznikat při dlouhodobé fyzické aktivitě z bílého tuku a její hlavní užitečnou vlastností je, že napomáhá hubnutí. Tyto závěry byly stanoveny na základě zvířecího experimentu. Nyní je již jasné, že člověk irisin



neprodukuje. Šlo o vědecké nedorozumění (ne-li o podvod). Není však nutné zanevřít na fyzickou aktivitu. Při ní vznikají stovky látek – tzv. myokinů, které jsou nyní předmětem intenzivního výzkumu. Pohyb je zatím jediným lékem bez

nežádoucích účinků (je-li správně provozována a vynecháme-li riziko úrazů). Možná nastane jednou doba, kdy dají právě myokiny základ pilulce, po jejímž spolknutí ubudou kilogramy i bez cvičení. Možná!

miš

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

Zpevnujeme svalstvo s overballem (část 8)

V našem seriálu nadále se tentokrát zaměříme na dolní končetiny. Posílení předních svalových skupin na stehnech a bérkách je poměrně náročné, protože se současně zapojují vícero svalových skupin. Při tomto cviku trénujeme i rovnováhu. Cvik vypadá snadně, ale jeho provedení není lehké. Při stlačování míčku je totiž nutné udržet páteř v kolmé poloze, nevykláníme se do stran. Tréninkem svalů stehna se posilují vzpřimovače (extenzory) kolenního kloubu, které poskytují tomuto složitému kloubu stabilitu a chrání jej před předčasným opotřebením. A navíc si tak vymodelujete záviděníhodné nožky!

ZÁKLADNÍ POSTAVENÍ: Stoj na levé noze, pravé chodidlo na míčku.

PROVEDENÍ POHYBU: S výdechem stlačíme míček, s nádechem uvolníme. Totéž cvičíme levou. Opakujeme desetkrát oběma nohama.

ZAMĚŘENÍ CVIKU: Posílení svalů přední strany stehna a bérce.

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

Foto: Lumír Smělík



Jaro ve štíhlé kuchyni

Jsou tu! Nejen letní čas, ale především sluníčko, delší den a spousta svěží chuti!

Svátky jara – to nejsou jen Velikonoce. Malou oslavou může být každá hezká chvílka, kterou si v průběhu dne a to i zcela všedního sami pro sebe přichystáme. A vůbec nemusí jít o koupi nového auta nebo vuittonky. Pro pány přidávám vysvětlení: Louis Vuitton Malletier, běžně však používá jen svá dvě první jména, je módní návrhář – vizionář, který navrhl nejprve odlehčený kufr ze speciálního materiálu – plátna a plastu. Pak přišly na řadu kabelky z téhož materiálu, posléze hodinky a další módní doplňky. Dnes obchody nesoucí jeho značku – propletené LV tvoří řetězce a vydělávají stamiliony dolarů. Vlastnictví kabelky s LV je pro mnoho žen něco jako příslušnost k vysoké šlechtě! Naštěstí znám hodně takových dam, kterým se typicky hnědý plast s hrubým povrchem posetý monogramem nelíbí a už vůbec by za něj nedaly požadované deseti – až statisíce.

ZELENÉ CHUTĚ

Vraťme se tedy na zem a slavme jaro mile a prozaicky. Pro mne je třeba svátkem, když mi na balkóně vykvete první květinka, zpravidla narcis, tulipán nebo hyacint. A ta radost, když mohu sklídit první mladé zelené lístečky jarních bylinek. Na ně se těším celou zimu.

Většinou však nevydržím čekat, až vyraší, a neodolám již sklizeným lístkům v plastové vaničce v regálech Tesco (stejně jako při přípravě dnešního receptu), nebo těm předpěstovaným v květináči. Čerstvé bylinky totiž dodávají jídlům další chuťovou dimenzi.

BÍLÁ RYBA NA PAPRIKÁCH A RAJČATECH

Při procházce supermarketem Tesco (s krokoměrem na zápěstí) jsem dostala chuť na svou oblíbenou pochoutku: bílou rybu s bylinkami upečenou na zelenině. Jde o lety ověřenou klasiku naší domácí kuchyně, kterou si oblíbil i manžel, který patří spíše do kategorie „masožravců“, který mezi maso nepočítá ryby, kuře, krůtu a králíka.

Postup:

Na pánvi vhodné do trouby opečeme na lžici oleje šalotku, přidáme chilli papričku a pokrájené papriky asi jako na lečo. Když trochu změknou (ale nerozpečou se), přidáme pokrájená rajčata.

Mezitím omyjeme a osušíme rybu, pokapeme ji citronovou šťávou, lehce osolíme a opepříme a posypeme hojně usekanými bylinkami.

Jakmile rajčata v pánvi pustí šťávu, přidáme asi polovinu obsahu sklenice Tesco tomatu pasta sauce. Zamícháme a shrneme doprostřed pánve. Na zeleninu položíme rybu, pokapeme ji olejem a povrch „ozdobíme“ mandlovými lupínky. Stačí malá hrstička. Dáme péci

do předehřáté trouby na 175 stupňů (horkovzdušná 160). Asi po 12 minutách můžeme dopéci pod grilem 3–4 minuty.

Jako přílohu jsem tentokrát zvolila opečené brambory. Dva uvařené brambory ve slupce (třeba z předchozího dne) nakrájíme na klínky a opečeme na grilovací pánvi, kterou jsme rozpálili s jednou lžící oleje.

Tak si nechte zjara chutnat!

miš

SUROVINY PRO 2 OSOBY

- › bílá ryba – okouník nilský (na obrázku), bílá treska, halibut apod. (asi 300 g)
- › malá šalotka nebo cibulka na krájená na tenké klínky
- › dvě bílé papriky
- › chilli paprička nakrájená na jemná kolečka (lze vynechat)
- › rajčata (2 až 3 podle velikosti)
- › směs bylinek na ryby (Tesco)
- › tomatu chilli pasta sauce – kdo nemá rád pikantní, pak může zvolit variantu bez chilli (obojí Tesco Free From ze sekce speciální výživy)
- › lžice citronové šťávy, sůl, pepř, hrstička mandlových lupínků

Více inspirace na www.tescorecepty.cz.



TIP

BYLINKOVÝ CHEESECAKE

Stačí třeba obyčejná pažitka, hladkolistá petržel nebo bazalka. Když k tomu ještě přidáte hrst usekaného medvědího česneku a koriandr, pak získáte směs do tvarohu na úžasnou pomazánku. Gurmáni si ze směsi mohou připravit bylinkový cheesecake stačí, když smíchají tyto bylinky s 500 g tvarohu, 250 g Lučiny nebo Philadelphie, našlehají se 100 g zakysané smetany (nebo jogurtu). Podle chuti lze velmi lehce přisolit. Do směsi se pak vmíchá roztok, který vznikne ohřátím pěti dobře namočených plátků želatiny. Na dno formy lze vyskládat tenkou vrstvu celozrnného chleba, ale není to nutné. Směs se nalije do formy a nechá v ledničce do druhého dne vychladit a ztuhnout. Porci tohoto cheesecaku si mohou s klidným svědomím dopřát i diabetici.



A K T U A L I T Y A K T U A L I T Y A K T U A L I T Y A K T U A L I T Y A K T U A L I T Y A K T U A L I T Y

SOBOTNÍ VÝLET S DĚTMI DO DOBŘÍŠE

Zveme vás na netradiční sobotní cvičení s dětmi, které se koná v sobotu 4. 4. 2015 výjimečně mimo prostory Gymnázia Na Vítězné pláni.

Pro děti je naplánován výlet z Prahy do Dobříše za poznáním okolního kraje a přírody. Určitě nebude chybět spousta pohybu a zábavy.

Sraz je v 7:00 v hale Hlavního nádraží, Praha, odjezd z Dobříše v 15:05; příjezd do Prahy v 16:35.

Účast dětí je možná jedině v doprovodu rodičů!

Cena: 50 Kč/osoba (bez rozdílu v členství či nečlenství)

Účast prosíme nahlaste na e-mailovou adresu haskova@vstj.cz, nebo na tel.: 777 715 629.

Těšíme se na vaši účast!

Aneta Hásková

RC OSTROV

Od února letošního roku se v ostrovské nemocnici pravidelně koná akce s názvem Dny zdraví Nemos. Tato akce vznikla na základě spolupráce Nemocnice Ostrov a VŠTJ Medicína Praha. Program akce je zaměřen na problematiku civilizačních onemocnění, jejichž výskyt v populaci neustále roste. Cílem je pomoci lidem uvědomit si důležitost preventivních opatření, tedy zdravé stravy a pohybové aktivity. Změna životního stylu pak vede ke snížení rizika vzniku těchto onemocnění, případně rizika komplikací u onemocnění již přítomného. Tato akce je určena pro každého, komu není jeho zdraví lhostejné. Všem zájemcům ochotně a zdarma pomůžeme s nastartováním změny životního stylu.

Každý, kdo nás v „Den zdraví“ navštíví, si může zdarma nechat změřit tělesné složení pomocí přístroje Bodystat, změříme mu krevní tlak a hodnotu glykémie. Naměřené hodnoty bude možné následně individuálně konzultovat s přítomnými nutričními terapeutkami. V případě zájmu s každým rozeberou jeho stravovací návyky. Vzhledem k tomu, že nedílnou součástí zdravého životního stylu by měla být i pohybová aktivita, koná se v rámci akce i hodinová lekce nordic walking pod odborným dohledem. Hole budou zájemcům zdarma zapůjčeny.

Od 7. března 2015 se mohou zájemci také přihlašovat do individuálních či skupinových tříměsíčních redukčních kurzů (www.vstj.cz), které povedou registrované nutriční terapeutky. Tyto kurzy budou cenově dostupné. První termín skupinového kurzu je 30. března 2015.

Děkujeme za zájem a budeme se na vás těšit při dalším setkání!

Za tým RC Ostrov, Bc. Petra Štroblová

NORDIC WALKING – OPĚT ZAČÍNÁME!



Foto: VŠTJ MEDICINA Praha

Je na čase po zimní pauze opět vyrazit s holemi do přírody. VŠTJ Medicína Praha ve spolupráci s VZP pro Vás připravila pravidelné skupinové vycházky. Budou probíhat každé úterý a čtvrtek v čase od 16:30 do 18:00. Poprvé se uvidíme v úterý 31. 3. 2015.

Podrobnější informace, rozpis vycházek a ceník naleznete na www.vstj.cz v sekci nordic walking.

Bc. Daniela Hillayová

Z Á B A V A Z Á B A V A Z Á B A V A

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

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.

Partner Obesity NEWS

Lilly | DIABETES

e-on

TESCO

bezita.cz
www.obezita.cz

www.vstj.cz

Obesity NEWS 4/2015 – noviny pro prevenci a léčbu obezity / Periodicita: měsíčník / 9. ročník / Toto číslo vyšlo 2. dubna 2015. / Příští číslo Obesity NEWS vyjde 7. května 2015. / Vydává: NOL – nakladatelství odborné literatury s.r.o., Lípová 10, 120 00 Praha 2, ve spolupráci s nakladatelstvím MEDICAL TRIBUNE CZ, s.r.o., Na Moráni 5, 128 00 Praha 2 / Kontakt: tel.: 224 942 423, redakce@obesity-news.cz / Vedoucí vydání: MUDr. Martin Matoušek, Ph.D. / Šéfredaktorka: MUDr. Marta Šimůnková / Výroba: MEDICAL TRIBUNE CZ, s.r.o. / www.tribune.cz // Ilustrační fotografie: shutterstock.com (není-li uvedeno jinak) / Grafická úprava: Zdeněk Staňka / Redakční rada: předseda: prof. MUDr. Štěpán Svačina, DrSc., MBI; členové: Bc. Aneta Sadílková, Bc. Martina Daňková, Bc. Danilela Hillayová / Registrováno Ministerstvem kultury ČR pod číslem MK ČR E 17352 / Tisková práva: © NOL – nakladatelství odborné literatury s.r.o., © MediSpa, s.r.o., © VŠTJ MEDICINA Praha, o.s. Publikování nebo další šíření obsahu novin Obesity NEWS je bez písemného souhlasu společnosti NOL – nakladatelství odborné literatury s.r.o. zakázáno.

PHOENIX
Lékařenský velkoobchod, s. r. o.
A company of PHOENIX Group

PARTNER DISTRIBUCE