

# Obesity NEWS

NOVINY PRO PREVENCI A LÉČBU OBEZITY / ZDARMA

www.obesity-news.cz

ČTĚTE UVNITŘ // SOMMELIÉR RADÍ / PRAVDA O VÍNĚ / CVIČÍME PRO KRÁSU / DIA TEST / CO ZOBNOUIT K VÍNU?

## Jaká je skutečná pravda o víně?

K půvabu podzimu nepochybně přispívají značnou měrou „nová“ vína, a to už od temperamentního burčáku, přes svatomartinské až po beaujolais nouveau. Stojí tedy za to si ujasnit, jaké má vlastně víno účinky na lidský organismus. Je zdravější červené, nebo bílé? Pravda vás možná překvapí!

### TROCHA HISTORIE

V minulém století se často hovořilo o pozitivních účincích zejména červeného vína. Inspirací byla poměrně malá studie (podporovaná francouzskými vinaři), která sledovala skupinu mužů nad 50 let, kteří se zotavovali z nefatálního srdečního infarktu. Skupina pacientů, která pila červené víno, měla méně komplikací, méně často došlo k opakování srdeční příhody. Žádná další studie podobný efekt neprokázala. Nicméně, výsledky studie významně ovlivnily vztah minimálně dvou generací k červenému vínu. Pít víno pro zdraví – jak příjemné! Stačí však pouhé dvě deci, když Francouzi pijí minimálně půl litru?

Podíváme-li se na zdravotní stav Francouzů, pak uvidíme, že mají sice méně infarktů, ale o mnoho více jaterní cirhózy (následek konzumace alkoholu). Není však od věci se zmínit o tom, že se v posledních letech ve Francii prodávají třetinky vína (lahve s obsahem 330 ml), o kterou se k obědu obvykle podělí tři přátelé. Celá Evropa na jih a západ od našich hranic za poslední desetiletí významně snížila spotřebu alkoholu, u nás je situace po mnoho let stabilní a v konzumaci alkoholu (nejen vína) patříme na světovou špičku (zhruba 16,5 litrů čistého alkoholu na obyvatele staršího 15 let za rok).

### ČESKÁ REALITA

I v České republice byla provedena studie, která porovnávala efekt červeného a bílého vína na rizikové faktory rozvoje aterosklerózy. Emeritní profesor MUDr. Milan Šamánek, dětský kardiolog a známý obhájce pozitivního účinku vína na cévní systém, se svým týmem porovnával efekt červeného a bílého vína z jižní Moravy na tzv. lipidový profil (triglyceridy, HDL a LDL cholesterol). Testovanou skupinou byli železničáři Českých drah, kteří každý den po večeři vypili polovinu láhve vína červeného nebo bílého, což obnáší cca 40 g alkoholu denně (po dobu 4 týdnů). Závěry autorů se zdají poněkud překvapivé:

*„Bílé moravské víno má podle této studie jednoznačně příznivý vliv na rizikové faktory aterosklerózy. Zvyšuje hodnotu celkového i volného HDL cholesterolu a snižuje hladinu fibrinogenu. U červeného vína nebyl tento ochranný efekt patrný...“*

Není pochyb o tom, že design studie je minimálně zvláštní – studie probíhá u vybrané skupiny pouze po dobu 4 týdnů. Avšak rozhodně již koncem minulého století se rozpoutala diskuze, zda pít bílé, nebo červené. Diskuze je bezpochyby na místě, ale jinak vedená!

### JAK JE TO TEDY DOOPRAVDY?

Resveratrol obsažený v červeném víně je silný antioxidant, který byl dáván do souvislosti s příznivými

účinky červeného vína. Avšak jeho obsah v červeném víně je tak malý, že ke skutečnému efektu by jedinec musel vypít tolik vína, že by dříve došlo k intoxikaci alkoholem. Doplnky stravy, respektive přípravky s vyšším obsahem resveratrolu byly zase obviňovány z poškození ledvin, takže se zdá, že tato látka není tím, co přispívá k pozitivnímu efektu pití menšího než malého množství vína.

Je možné, že to bude přeci jen samotný alkohol, co na tělo ve víně působí. Okamžitým účinkem je rozšíření cév, což by mohlo vést za určitých okolností u některých jedinců ku prospěchu, například při snižování krevního tlaku. Ale pozor! Častá konzumace většího množství alkoholu vede ke zvýšení hmotnosti a pak zcela převáží jeho negativní účinky.

Alkohol mírně zvyšuje snad i HDL cholesterol, což mohlo přispět k domněnce, že snižuje výskyt kardiovaskulárních onemocnění. Nicméně při jeho vyšší spotřebě dochází i k typickým změnám hladin krevních tuků, které pak vedou k rozvoji aterosklerózy.

### PIJME KÁVU A HÝBEJME SE!

Zdá se tedy, že u Francouzů hrají roli i jiné faktory než jen spotřeba vína. Pravděpodobně půjde o kombinaci zdravější stravy, méně stresu a možná i vyšší konzumaci velmi kvalitní kávy, která stojí za nižším výskytem kardiovaskulárních onemocnění. Přestože před dvaceti lety byla káva považována za zlozvyk, tak v posledních letech jednoznačně převažují poznatky o jejich pozitivních účincích: snižuje výskyt cukrovky i Alzheimerovy nemoci a dalších chorob. V medicíně dochází k přehodnocení



názorů velmi často: to, co zpočátku vypadá jako prospěšné, se může v dlouhodobém horizontu projevit jako nepříliš zdravé a naopak.

A tak se zdá, že zatím jediným skutečně nezpochybnitelným lékem v prevenci kardiovaskulárních onemocnění je pohybová aktivita. Fyzická zdatnost je i podle světové literatury nejlepším prediktorem vaší budoucnosti. A mírná skutečně velmi mírná spotřeba alkoholu to pravděpodobně neovlivní.

**MUDr. Martin Matoulek, Ph.D.,**  
VŠTJ Medicina Praha,  
3. interní klinika 1. LF UK a VFN Praha

# Vychutnávat, nikoli konzumovat!

Vice prezident Asociace sommelierů ČR, jedenáctinásobný vítěz sommelierských soutěží v ČR, vítěz mistrovství světa Habanosommelier v Havaně, absolvent Wine & Spirit Education Trust v Londýně, spoluautor knihy Hledání pravdy o víně – sommelierství, recenzent několika knih, autor téměř 300 odborných článků a lektor Asociace sommelierů, **Ivo Dvořák** radí exklusivně čtenářům Obesity News, jak si vychutnat víno.

› **Listopad je měsícem „nových“ vín, jako jsou svatomartinské a beaujolais. Slyšela jsem kdysi názor, že jde spíše o marketingový tah vinařů než o nabídku skutečně kvalitních vín. Jaký je váš názor na tato vína?**

Mladá vína reflektují na určitou tradici – svatomartinské má delší tradici než beaujolais nouveau – a podle toho je k nim třeba přistupovat. Jsou to vína, která nemají dlouhý potenciál zrání a měla by se pít mladá, ideálně do konce roku, nejpozději do Velikonoc. Od těchto vín očekávám jen společenskou roli.

› **Nabídka moravských vín je již opravdu značná, jsou kvalitní a dostupná. Můžete poradit těm, kdo pijí alkohol jen výjimečně, podle čeho víno vybírat?**

Kvalita svatomartinských vín jde ruku v ruce s kvalitou vinaře. Pokud si běžně kupuji u vinaře, který má i svatomartinská vína, koupím si je od něj. Vína všech producentů navíc prochází kontrolou a degustační komisí a měla by tak splňovat poměrně vysoké kvalitativní parametry.

› **Platí stále, že ke steaku jediné červené a k rybě bílé? Jaké víno ke steaku z tuňáka?**

Základní pravidla červené víno – tmavé maso a bílé víno – světlé

maso platí stále. Ovšem měl jsem steak i se sladkým bílým vínem, nebo zvěřinu s ročníkovým Champagne a byla to skvělá kombinace. Záleží na chuťové a aromatické intenzitě vína i pokrmu a pochopitelně na úpravě masa. K tuňákovu se hodí plné bílé, které zráló v novém dubovém sudu, růžové, nebo lehčí červené víno.

› **K čemu se hodí rosé?**

Znamenité je rosé například k filátku z lososa s holandskou omáčkou, neb o výraznější úpravě drůbeže – krůta, kapoun, kohout, či perlička. Vynikající je růžové se zbytkovým cukrem ke slanějším sýrům.

› **Má mít červené víno pokojovou teplotu?**

Mladá červená vína se mohou podávat již při 12 °C – svatomartinské, beaujolais nouveau. Plnější vína nejlépe vyniknou při teplotě 14–16 °C a mohutná červená vína je ideální podávat v pokojové teplotě, tedy 17–18 °C.

› **Jaký je váš názor na bio-víno?**

Jsem příznivcem redukování chemie při produkci hroznů a výrobě vína, a tak se mi myšlenka bio líbí. Přírodně vyrobená vína jsou pro mne velmi oblíbenou kategorií. Nemusí být nutně bio,



Ivo Dvořák (foto archiv)

Champagne je šumivé víno z vinařské, kontrolované oblasti AOC (Appellation d'Origine Contrôlée) ve Francii. Používají se odrůdy Chardonnay, Pinot Noir a Meunier a sekundární fermentace a následné ležení na kalech je minimálně 15 měsíců a u ročníkových Champagne dokonce 36 měsíců. Sekundární fermentace musí vždy proběhnout v lahvi.

Sekt je generické označení pro šumivá vína původně z Německa. Označení je z latiny (siccus = suché). Tato šumivá vína se vyrábí sekundární fermentací v tanku, nebo v lahvi a mohou se použít různé odrůdy révy vinné.

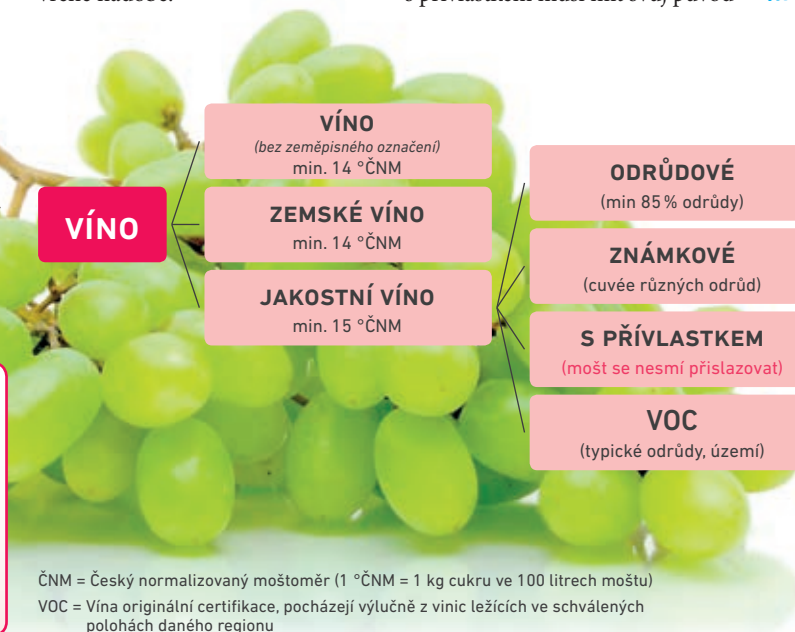
› **Na etiketách jsou výrazy: stolní víno, zemské víno, jakostní víno, odrůdové, známkové, víno s přívlastkem, pozdní sběr, výběr z hroznů, z bobulí... Co to znamená? Jaké víno by měl zákazník koupit, když chce spíše sušší (ale ne kyselá) víno?**

Označení „stolní víno“ se už dnes nepoužívá. Místo toho se používá termín víno bez zeměpisného označení. Jsou to většinou velmi jednoduchá vína, bez velkých ambic zaujmout. Původ může být kdekoliv v EU. Nejsem velký příznivec těchto vín až na opravdu nepatrné výjimky. Víno zemské, jakostní, nebo s přívlastkem musí mít svůj původ

stačí, když se vinař co nejméně plete přírodě do cesty. Takováto naturální vína jsou ukázkou skutečného umění vinaře.

› **Můžete vysvětlit, co znamená šampaňské, sekt a šumivé víno?**

Champagne i sekt jsou v kategorii šumivých vín. Jedná se o vína vyrobená sekundární fermentací – tedy hotové tiché víno se smíchá s kvasinkami a cukrem a víno se nechá znovu fermentovat v uzavřené nádobě.



TICHÁ VÍNA (NEPERLIVÁ)	ZBYTKOVÝ CUKR
Suché	do 4 g/l
Polosuché	do 12 g/l
Polosladké	do 45 g/l
Sladké	nad 45 g/l

» v ČR a mošt musí mít určitý obsah cukru v kg na 100 l šťávy. Například mošt pro kabinetní víno musí obsahovat minimálně 19 kg cukru ve 100 litrech moštu. Při výrobě jakostních vín s přívlastkem se mošt nesmí doslazovat. Zemská vína a základní jakostní vína se mohou vyrobit z moštu, který se dosladil (viz schéma).

Pokud chce zákazník víno sušší, musí se podívat na etiketu, která mu tento údaj prozradí (viz tabulka). Kyseliny jsou běžnou a přirozenou součástí vína – některé odrůdy jich však mohou mít více například Ryzlink rýnský.

#### » Jaké chyby dělají Češi při výběru a pití vína?

Mám pocit, že až příliš často je rozhodující cena, nikoliv kvalita. Móda tzv. sudových vín je také něco, co mi k vínu příliš nesedí. Velkou pozornost bychom měli věnovat i správnému servisu, tedy teplotě podávání a i správnému výběru sklenic.

#### » Jak si víno správně vychutnat?

Všemi smysly. Zrak, čich, chuť, hmat a někdy i sluch jsou všechny smysly, kterým nás příroda obdarila a tak je používáme. A platí i to, že víno by mělo být hodnoceno „šestým smyslem“ – tedy naší intuicí, zkušeností a hlavně objektivně.

Více informací na:  
[www.winemanshow.cz](http://www.winemanshow.cz)

MUDr. Marta Šimůnková

#### KABINETNÍ VÍNO

19 °C NM

#### POZDNÍ SBĚR

21 °C NM

#### VÝBĚR Z HROZNŮ

24 °C NM

#### VÝBĚR Z BOBULÍ

27 °C NM

#### VÝBĚR Z CIBĚB

32 °C NM

#### LEDOVÉ

27 °C NM / -7 °C

#### SLÁMOVÉ

27 °C NM / 3 měsíce (32 °C NM / 2 měsíce)

# Buďme tolerantní k abstinentům

Etanol, etylalkohol je omamnou, psychotropní, návykovou látkou, která provází lidstvo po mnoho desetiletí. V pradávných dobách mělo pití zkašených plodů opravdu své opodstatnění, a to v krajích s nedostatkem hygienicky nezávadné vody. V době, kdy lidé umírali kolem 30 let, bylo bezpečnější život prožít opilý, než zemřít na cholera, či jinou alimentární nákazu z vody. Odtud se asi tradují „výhody“ pití alkoholu.

Česká společnost je velmi tolerantní k pití alkoholu, ale odsuzuje užívání jiných drog. Přitom alkohol je poměrně silnou „tvrdou“ drogou, na niž u disponovaných jedinců vzniká závislost v průběhu několika let. Je pravda, že mnozí popíjejí celý život, aniž by šlo o návykovou chorobu. Avšak hranice mezi „popíjením“ a závislostí je velmi úzká a křehká a mnohdy záleží spíše na kritériu, co lze za závislost považovat.

Závislost je choroba, která vyvolává další poškození organismu (viz tabulka). Jsou jedinci, kteří už tím, že se narodí za určitých okolností a s jistými geny, mají k závislosti nakročeno. Je-li alespoň jeden z rodičů závislý na alkoholu, pak by si měl člověk dávat velmi dobrý pozor a alkoholu se spíše vyhýbat. Stejně tak jsou rizikovými faktory špatná výživa matky v těhotenství, neutěšená sociální a rodinná situace v dětství, časný kontakt s alkoholem (v době základní školní docházky), týrání a zneužívání. Velmi častý je souběh s jinými psychickými chorobami: úzkost, deprese, bipolární porucha, porucha pozornosti s hyperaktivitou (ADHD v dětství i dospělosti), poruchy osobnosti a další.

Musíme si přiznat, že i my, jako celá společnost máme svůj podíl na tom, že je mezi námi zhruba 350 000 závislých na alkoholu (léčí se zhruba jedna desetina

a další milion lidí pije rizikově. Je totiž krajně podezřelý, když někdo odmítne nabízenou skleničku, ale



bídák je ten, kdo se „zleje“. Buďme tolerantnější k těm, co nepijí!

MUDr. Marta Šimůnková

#### DŮSLEDKY NADMĚRNÉHO (ŠKODLIVÉHO) PITÍ ALKOHOLU A ZÁVISLOSTI NA ALKOHOLU

- » **Akutní otrava** (intoxikace, předávkování) – ročně v ČR zahubí 300–350 lidí
- » **Infekce** (sexuálně přenosné choroby – alkohol odstraňuje zábrany, tuberkulóza)
- » **Choroby zažívacího traktu** (poškození jaterních funkcí, ztukovatění (steatóza) jater, jaterní cirhóza a následně karcinom jater, akutní a chronický zánět slinivky)
- » **Onkologická onemocnění** (karcinom prsu, karcinom tlustého střeva a konečníku, nádory hlavy a krku, karcinom jater); alkohol je jedním ze 3 nejsilnějších potravních kancerogenů
- » **Srdečně-cévní onemocnění** (hypertenze, arytmie, mozková mrtvice, infarkt myokardu)
- » **Obezita a diabetes 2. typu**
- » **Nehody a sebepoškození**
- » **Poškození plodu** (fetální alkoholický syndrom)
- » **Neuropsychiatrické poruchy** (křeče a epileptický záchvat, poškození centrální nervové soustavy, úzkost, deprese a další poruchy)
- » **Rodinné neshody, vyšší rozvodovost, domácí násilí**
- » **Vyšší pravděpodobnost úrazů, včetně dopravních nehod**

#### Vysvětlivky:

Neexistuje tzv. bezpečná denní dávka alkoholu. Jsou lidé, kteří v důsledku genetických, metabolických změn, nebo onemocnění, nevládají metabolizovat ani skutečně malé množství alkoholu, u disponovaných jedinců se zase brzo rozvine závislost.

Za hranici škodlivého pití se obecně považuje konzumace více než 40 g čistého alkoholu za 24 hodin u žen (tj. asi 400 ml vína, 1 000 ml piva, 100 ml destilátu), u mužů to je 60 g za 24 hodin (zhruba 600 ml vína, 1 500 ml piva, 150 ml destilátu).



# Nevině o víně. Jak na víno při oslavách?

**Blíží se období oslav a setkání s přáteli a k tomu pro mnohé patří sklenička vína. Jak ale skloubit příjemné momenty a vaše snahy udržet štíhlou linii?**

Ve výživě a stravování nic není pouze černobílé. Zrovna tak je tomu i s vínem.

O suchém bílém víně a šampaňském se neprávem říká, že téměř neobsahují energii. Je pravdou, že v důsledku nízkého množství zbytkového cukru je obsah energie ve srovnání s dalšími druhy vína o něco menší. Rozdíl se však významněji projeví až ve větším množství, což je již útokem na štíhlou linii v případě jakéhokoliv alkoholického nápoje. I přes mírně snížený obsah energie v suchých vínech se tedy stále jedná o alkoholický nápoj (ano, víno je také alkohol!), a ty jako takové jistě pomocníky při hubnutí nejsou.

Jedna sklenka sama o sobě ještě jistě není viníkem nadbytečných kilogramů. Nabízí se však otázka – kdo zůstane u jedné?

Navíc, známým doprovodným efektem konzumace alkoholu je ztráta zábran. S každou skleničkou je stále těžší a těžší odolat voňavým pochutinám, které k vínu „přece patří“ a jsou součástí každé oslavy.

**Cíle** – snížení množství vypitého alkoholu a celkového příjmu energie na hostině – **dosáhnete snadněji, budete-li se řídit následujícími radami.**

- ▶ Víno si zkuste objednávat/dolévat po 1 dcl.
- ▶ Vždy mějte k vínu i sklenici vody – řiďte se pravidlem:

Ke každé skleničce vína větší sklenici neperlivé vody.

- ▶ Místo čistého vína si můžete nechat připravit vinné stříky.
- ▶ Na oslavy nikdy nechoďte s včlím hladem – huře potom odoláte připraveným dobrotám. Vaši přátele také jistě ocení, když si stihnete i popovídat, což je s neustále plnou pusou obtížné.

Ke konzumaci vína či alkoholu mnohdy může vést pouhý **nedostatek inspirace**. K nápojovému pohoštění lze připravit ovocné či zeleninové nápoje, kterými lze nahradit případně prokládat alkoholické drinky. Taková okurková limonáda nemusí názvem zrovna uchvátit, chutí ale přinejmenším velmi příjemně překvapí. Nealkoholické mojito (všechny ingredience až na alkohol zachovejte) chutná

rovněž skvěle. Součástí občerstvení může být mrkev, celer, paprika či další druhy zeleniny doplněné např. o dip z jogurtu a bylinek.

Oslavy mají být příjemně strávenou chvílí s rodinou či přáteli, jistě tedy není na místě být ve stresu z každé snědené či vypité kalorie. Naopak se vyplácí – v těchto případech dvojnásob – jídlo plánovat a oslavné menu zohlednit v celkovém jídelníčku dne. V praxi to znamená bez výčitek si užít menší porci i méně vhodných pokrmů, vychutnat si skleničku dobrého vína a pak se v klidu navrátit k běžnému způsobu stravování.

BC. MARTINA  
DAŇKOVÁ

Nutriční  
terapeutka



## Co rádi tvrdíme o alkoholu

**O alkoholických nápojích, stejně jako o jídle, panuje mnoho mýtů, které je těžké vymýtít. Pojďme se podívat na některé z nich.**

### ALKOHOL PROSPÍVÁ NAŠEMU ZDRAVÍ

Jistě se k vám již dostala informace, že alkohol v malé dávce prospívá zdraví – řeč je ovšem skutečně o **malé dávce** a o pozitivním vlivu na **kardiovaskulární systém**, tedy na srdce a cévy. Existují však i studie, které tento fakt naopak vyvracejí.

A co znamená malá, respektive přiměřená dávka? Tu je těžké přesně definovat, ale obecně se udává jedno desetistupňové pivo nebo 2 dl vína nebo 50 ml destilátu za den, přičemž u mužů může být dávka o něco vyšší. I při takto umírněném pití ale platí, že dva dny v týdnu bychom alkohol vůbec konzumovat neměli. A také to neznamená, že šest dnů v týdnu nebudeme pít alkohol vůbec a jeden den vypijeme celé množství najednou. Ve vyšší dávce působí alkohol na náš organismus opravdu jako jed a zvyšuje

riziko vzniku vysokého krevního tlaku, diabetu mellitu 2. typu, některých typů nádorů, z dlouhodobého hlediska poškozuje játra, mozek a srdce a v neposlední řadě přispívá k nadváze a obezitě!

### POZITIVNÍ ÚČINEK NA ZDRAVÍ MÁ POUZE ČERVENÉ VÍNO.

Toto tvrzení bylo už dávno vyvráceno. Pozitivní účinek alkoholických nápojů na kardiovaskulární systém je dán především obsahem čistého alkoholu. Je pravdou, že víno navíc obsahuje také antioxidanty, ale ty má červené a bílé víno obsaženo ve stejné míře a jejich vliv na zdraví nebyl jednoznačně prokázán.

### PIVO NENÍ STEJNÉ JAKO OSTATNÍ ALKOHOL, MŮŽEME HO PÍT NA ŽÍŽENÍ!

Pivo je v našich končinách považováno za blahodárny mok, často

významnější než voda. Proto si ho mnozí dopřávají ve velkém množství, a to nejen při večerních posezeních, ale dokonce v průběhu dne. Za horkých dnů potom pivo u některých slouží dokonce jako základ pitného režimu. To je ovšem zcela špatně. Alkohol je v pivu sice zředěný do většího objemu, to ale neznamená, že tam není. Pamatujte, že půllitr piva se rovná dvěma deci vína. Navíc fandové piva málokdy vypijí pouze tolik půllitrů piva, kolik ostatní u stolu vypijí skleniček vína. Nevýhodou piva je navíc jeho močopudný účinek, který lidé většinou nevyvažují doplňováním tekutin resp. vody. **Pivo tedy neřadíme do pitného režimu a nelze ho konzumovat neomezeně!**

### PIVO VEDE KE VZNIKU „PIVNÍHO BŘICHA“

Pivo samotné ke vzniku pivního břicha nevede, ale určitě k němu může významně přispívat. „Pivní břicho“ je ve skutečnosti obezita centrálního typu, tedy obezita

s kumulací tukové tkáně v oblasti břicha. Ta vzniká v důsledku nadměrného energetického příjmu spolu s nedostatkem pohybové aktivity, respektive nízkého energetického výdeje. Vysoký energetický příjem může vznikat na podkladě nadměrného pití piva (či alkoholu obecně) z důvodu značného obsahu energie, ale spíše se jedná o kombinaci s konzumací vysoce energetických resp. tučných jídel (uzeniny, tučné sýry, tučná masa, smažená jídla, omáčky, oříšky, chipsy). To vše bývá navíc směřováno do večerních hodin, kdy už většinou nevykonáváme žádnou pohybovou aktivitu, abychom nově nabytou energii spálili. Proto se zaměřte na snížení konzumace jak piva či jiného alkoholu, tak tučných slaných i sladkých potravin.

BC. ANETA  
SADÍLKOVÁ

Nutriční  
terapeutka



# O cukrovce letem světem, aneb co o ní víme?

*V minulých měsících jsme vás postupně seznamovali s tématy, jimiž se zabývá projekt Konverzačních map. Tato edukační pomůcka byla vypracována pro lidi, u nichž byl zjištěn diabetes mellitus (cukrovka), aby pacienti své nemoci lépe rozuměli, pamatovali si o ní více informací, a tím pádem ji i lépe zvládali. Účinná léčba cukrovky totiž předpokládá aktivní účast diabetika, proto je tato pomůcka, která se využívá po celém světě, velmi užitečná. Smysluplnou konverzační a diskuzí nad mapou se zamýšlíme a hledáme společná řešení konkrétních problémů.*

*Dnes si vyzkoušíme, co jste si zapamatovali a jak se ve své nemoci vyznáte. Okruhy otázek vycházejí z právě zmiňovaných konverzačních map.*



T E S T T E S T T E S T T E S T T E S T T E S T T E S T T E S T T E S T T E S T T E S T T E S T T E S T T E S T

## 1. Pankreas je:

- a) žlučník
- b) slinivka břišní
- c) žaludek

## 2. Cukrovka II. typu je způsobena především:

- a) nedostatkem inzulinu v krvi
- b) poruchou zpracování sacharidů v játrech
- c) poruchou tvorby inzulinu ve slinivce i necitlivostí tkání na inzulin

## 3. Co je to glykémie?

- a) množství cukrů, které sníme za den
- b) množství glukózy v krvi
- c) celkové množství cukrů, které vyloučíme močí

## 4. Zásobní forma glukózy (glykogen) je uložen:

- a) v játrech a svalch
- b) ledvinách
- c) tukové tkáni

## 5. Může mít omezení nadměrného přívodu tuků ve stravě zásadní dopad na moji cukrovku?

- a) ani ne, jen zhubnu
- b) proč tuk, cukrovka je o omezení cukrů
- c) jednoznačně, zredukuji tělesnou hmotnost a zlepším tím citlivost tkání vůči inzulinu, potažmo svoji cukrovku

## 6. Chronické komplikace cukrovky jsou:

- a) pouze u diabetu I. typu
- b) vzácné, pouze u zlomku pacientů
- c) nejčastější příčinou srdečně-cévních chorob, amputací, slepoty či selhání ledvin u diabetiků

## 7. Diabetická neuropatie (poškození nervů cukrovkou) se projevuje:

- a) otokem kolem kotníků
- b) především klidovou bolestivostí nohou
- c) bolestí nohou zvláště při chůzi

## 8. Nejčastější okolností vzniku diabetické nohy je:

- a) nevhodná obuv
- b) poranění při pedikúře
- c) zvýšená zátěž kloubů při obezitě pacienta

## 9. Co uděláte, když pocítíte nevolnost, dostaví se pocení, třes, bolest hlavy, nervozita, zamřené vidění, slabost?

- a) vysadíte všechno jídlo a budete ležet, dokud nevolnost nepřeje
- b) zavoláte ihned záchrannou službu
- c) změříte glykémii a budete reagovat podle naměřených hodnot (při nízkých hodnotách dodáte cukr, při vysokých přidáte inzulin a následně zopakujete měření), případně přivoláte lékaře

SPRÁVNÉ ODPOVĚDI: 1b, 2c, 3b, 4a, 5c, 6c, 7b, 8a, 9c

## vyhodnocení

### 8 až 9 správných odpovědí

Pozorně jste četli, nebo naslouchali. O diabetu víte hodně.

### 6 až 7 správných odpovědí

Mnohé jste už asi zapomněli, prospělo by vám si o diabetu pohovořit s edukační sestrou.

### 5 a méně správných odpovědí

Své onemocnění berete na lehkou váhu, což by se vám v budoucnosti nemuselo vyplatit. Správné informace mají léčebnou moc.

Dagmar Černá, edukační sestra  
MUDr. Marta Šimůnková

# Po večírku neplánujte závody

**Alkohol s pohybem nejde moc dohromady. Přesto se s tím setkáváme docela často.**

Účinky alkoholu je třeba rozdělit na dvě skupiny: okamžité – tedy v době, kdy je přítomen v krvi, a pozdní, kdy už je alkohol metabolizován a vyloučen z těla. Alkohol svou přítomností mírně snižuje svalové napětí, prodlužuje reakční dobu na podněty, ačkoli samotnému jedinci se může zdát, že vše zvládá dobře. Špatný odhad, respektive přecenení sil v kombinaci s poruchou koordinace a prodlouženou dobou reakce jsou nejčastější příčinou úrazů při pohybu v alkoholovém opojení.

Často se také podceňuje skutečnost, že alkohol působí tlumivě na dechové centrum. Proto je nebezpečné se při zimních výletech alkoholem „zahřívát“; v kombinaci s chladem a únavou pak mnohonásobně stoupá riziko umrznutí. Alkohol navíc rozšiřuje podkožní cévy, takže dochází k ještě větším ztrátám tepla.

Po alkoholovém večírku také není možné podávat velké sportovní výkony. Bývá přítomna velká únava a bolest hlavy z náhlého



poklesu hladiny alkoholu v krvi. Je pravdou, že ranní „vyprošťovák“ dokáže mnoho symptomů odstranit, protože alkohol je rychlý zdroj energie, ale na druhou stranu se tím jen oddálí vystřízlivění, které je podmínkou dobrých sportovních výkonů (bez úrazu). Po bouřlivé párty proto raději odložte o 1-2 dny větší fyzickou námahu. Únava je způsobena malou pohotovostní zásobou cukru, protože alkohol

blokuje novotvorbu glukózy v játrech. Tučné potraviny, které jsou často v kombinaci s alkoholem požívány, také mnoho okamžité energie neposkytují. Další významnou roli hraje dehydratace, tedy ztráta vody. Alkohol snižuje citlivost receptorů v ledvinách k tzv. anti-diuretickému hormonu, což vede k tomu, že v průběhu alkoholového večírku a bezprostředně po něm je zvýšená tvorba moči. Pokud tedy

po večírku plánujete sportovní výkon, je lepší se preventivně šetřit a výrazně omezit příjem alkoholu.

Nicméně první pomocí po takovém excessu je dostatek tekutin a potravin nebo nápojů s vysokým glykemickým indexem, které rychle doplní zásoby energie. Ještě složitější situace je u diabetiků, ale o tom až příště.

**MUDr. Martin Matoulek, Ph.D.,**  
3. interní klinika 1. LF UK a VFN Praha

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

## Zpevňujeme svalstvo s overballem (část 13)

Pánevní dno je velmi důležitá svalová skupina. Napomáhá správnému držení těla, brání výhřezu pánevních orgánů, posilování je výbornou prevencí stresové inkontinence a navíc bonus: významně zlepšuje sexuální prožitky. Posílení vnitřních svalů stehien napomáhá udržet správný sklon pánve a správné napětí hýždových svalů (sexy zadeček). Zpevnění tzv. přitahovačů stehien dodá jistotu při chůzi (i na vysokých podpatcích). Tento cvik je nejenom pro zdraví, ale navíc zvyšuje půvab a atraktivitu.

**ZÁKLADNÍ POSTAVENÍ:** Leh na pravém boku, pravá paže pod hlavou, levá se opírá o dlaň před hrudníkem, levá dolní končetina ve skrčené přednožmo, míček pod kolénem.

**PROVEDENÍ POHYBU:** S výdechem zpevníme svaly pánevního dna, stlačíme kolénem míček a zvedneme z podložky pravou, s nádechem tlak uvolníme. Totéž cvičíme na druhou stranu.

**ZAMĚŘENÍ CVIKU:** Posílení svalů pánevního dna a přitahovačů stehien.

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

Foto: Lumír Smělík





# Inspirováno Barcelonou: Tapas a koktejlové pohoštění

Mladá vína vyžadují adekvátní „potravní doplněk“, tentokrát ne z lékárny, ale ze Španělska. Odlehčené tapas a skleničky plné překvapení jsou tím pravým, čím zajídat sklenku svatomartinského nebo nového beaujolais.

Zapomeneme na tradiční veku, bagetu či rohlíky. Jako základ pro „chlebičky“ výborně poslouží bezlepkové kukuřičné lupínky (obchody Tesco, oddělení zdravé výživy; viz foto 1). Jsou křehké, ale přitom „unesou“ i tvarohové pomazánky, které dovedou rozmočit i rohlík. Lze je konzumovat místo přesolených smažených bramborových chipsů. Misku s lupínky můžeme doplnit třeba sušenými plátky červené řepy (viz foto 2), případně kolečky petržele či celeru.

Namísto máslových a majonézových pomazánek je vhodné vyšlehat tvaroh (s nízkotučnou smetanou) do pěny a přidat oblibenou přísadu (česnek, bylinky, mletou a krájenou nakládanou papriku) fantazii se meze nekładou, stejně tak jako při zdobení zdravých tapas: plátky čerstvých rajčat, okurkou, ředkvičkami, naloženými kvítky kapary, kuličkou hroznového vína. Za základ poslouží již zmíněné bezlepkové lupínky, nebo plátky salátové

okurky, ředkvičky, či sušený lilek. (viz foto 3 a 4)

## SKLENICE PLNÉ PŘEKVAPENÍ

Na několika společenských akcích mne velmi příjemně překvapily skleničky s různým obsahem. V základu byl většinou lehký salát, který byl pokryt kombinací nejrůznějších dobrůtek: krevetkami a listovým salátem, plátkem roastbeefu s cherry rajčátky a roketou (se zálivkou) nebo pouze různými salátovými listy (dubáček, polníček, roseta).

S Anetou Sadílkovou, nutriční terapeutkou, jsme připravily několik tipů na základní saláty, které už nepotřebují další „maso“, stačí ozdobit zeleninou (viz foto 5). Příprava je jedno-

duchá: přísady se v uvedeném poměru smíchají. Tyto saláty lze však připravit do krabičky s sebou do zaměstnání k lehkému obědu. **miš**



1



2



3



4



5

### CIZRNA, TUŇÁK VE VLASTNÍ ŠTÁVĚ A NAKRÁJENÁ SUŠENÁ RAJČATA

- › Cizrna z konzervy 150 g
- › Tuňák ve vlastní šťávě 100 g
- › Sušená rajčata v oleji 30 g

1400 kJ, bílkoviny: 37 g, sacharidy 25 g, tuky 8 g

### CIZRNA, MOZZARELLA LIGHT A NAKRÁJENÁ ČERSTVÁ A SUŠENÁ RAJČATA

- › Cizrna z konzervy 150 g
- › Mozzarella light/normal 125 g
- › Rajčata sušená v oleji 30 g

1800/2250 kJ, bílkoviny 36/35 g, sacharidy 27/27 g, tuky 18/30 g

### RAJČATA, MOZZARELLA LIGHT, BAZALKA A OLIVOVÝ OLEJ

- › Rajčata 300 g
- › Mozzarella light 125 g
- › Olej 10 ml

1500 kJ, bílkoviny 28 g, sacharidy 14 g, tuky 21 g

### SALÁT ZE SURIMI TYČINEK A JOGURTU S PÓRKEM

- › Jogurt Klasik (2,4 % tuku) 400 g
- › Surimi tyčinky rozmražené 250 g
- › Pórek 100 g
- › Pepř, sůl, citron

Energie na 100 g směsi: 288 kJ, bílkoviny 6g, sacharidy 8 g, tuky 3 g

Více inspirace na [www.tescorecepty.cz](http://www.tescorecepty.cz).

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

**POZVÁNKA NA DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ**

Rekondiční centrum Medipont, České Budějovice a Všeobecná zdravotní pojišťovna ČR pro vás připravili den pro zdraví, a to ve středu 2. 12. 2015 od 10:00 do 19:00 hodin.

Při registraci členství RC Medipont v rámci Dne otevřených dveří obdrží prvních 50 klientů VZP zdarma zápisník jídelníčku a drobnou pozornost od VZP. Zároveň každý nový člen RC, který se zaregistruje na Den otevřených dveří, může využít až 3 hodiny cvičení v RC zdarma.

Staňte se klientem VZP a využijte možnost čerpání příspěvků až do výše 1000 Kč na pohybové aktivity v RC Medipont.

**PROGRAM DNE OTEVŘENÝCH DVEŘÍ**

**Pohybové aktivity:** 10:00–19:00 Kardio – zóna

**Přednáškový program:**

- 15:00–15:20 Představení společného projektu s VZP a výhod členství v Klubu pevného zdraví.  
 15:20–15:40 Současný životní styl ve vztahu k civilizačním onemocněním  
 15:45–16:30 Jak si užít Vánoce bez zbytečných kilogramů navíc  
 16:30–18:00 Nutriční poradenství.

**Skupinové lekce:**

- 16:00–16:30 Pilates  
 16:45–17:15 Kruhový trénink  
 17:30–18:15 Fitball  
 18:30–19:00 L. I. Aerobic  
 16:15–17:15 Nordic walking (při příznivém počasí skupinová vycházka)

Více na [www.klubpevnehozdрави.cz](http://www.klubpevnehozdрави.cz) nebo na lince 952 222 222.

**Být klientem VZP ČR a členem Rekondičního centra Medipont se vyplatí!**

Kontaktní údaje, další informace a rozvrh aktivit najdete na webu: [www.vstj.cz](http://www.vstj.cz).  
 Mgr. Andrea Trajková, RC Medipont

**INDIVIDUÁLNÍ TŘÍMĚSÍČNÍ REDUKČNÍ KURZ, ANEB UDĚLEJTE PRVNÍ KROK!**

Rádi byste zredukovali tělesnou hmotnost a nevíte jak na to? Pusťte se do toho s odborníky, kteří vás navedou tím správným směrem.

**Náplň kurzu:** 25 hodin pohybové aktivity (které si plánujete podle svých možností) > 5 hodin individuálních konzultací (podle domluvy) s nutričním terapeutem, fyzioterapeutem, instruktorem pohybu, popř. lékařem > InBody: vstupní a výstupní (měření složení těla) > Deníček pro zápis jídelníčku a pohybové aktivity, edukační materiál, manuál kurzu.

**Vedení kurzu:** nutriční terapeut, instruktor pohybu/fyzioterapeut

**Místo konání:** Rekondiční centrum Salmovská (Salmovská 5, Praha 2)

**Cena:** 2 450 Kč + členské příspěvky VŠTJ Medicina Praha: 1. rok 110 Kč (+ členská karta VŠTJ 50 Kč) + 500 Kč příplatek při zapůjčení sady eVito s možností on-line vyplňování jídelníčku, kontrolou a monitorováním pohybové aktivity. Podrobnější informace a přihlášení do kurzu na [www.vstj.cz](http://www.vstj.cz) v rubrice „Tříměsíční kurzy“, nebo na recepci v rekondičním centru Salmovská 5, Praha 2.  
 Mgr. Martina Dyrková

Z Á B A V A Z Á B A V A Z Á B A V A Z Á B A V A

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

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

**SOBOTNÍ MIKULÁŠSKÉ CVIČENÍ S DĚTMI**

Mikulášské sobotní cvičení s dětmi se uskuteční 5. 12. 2015 v Gymnáziu Na Vítězném pláni, Praha 4. Můžete se těšit na dopoledne plné pohybu a zábavy, které bude zakončeno drobnou nadílkou. Cvičení začíná již od 9:00 hodin. Těšíme se na Vás!  
 Bc. Aneta Hásková

Partner Obesity NEWS



Obesity NEWS 9/2015 – noviny pro prevenci a léčbu obezity / Periodicita: měsíčník / 9. ročník / Toto číslo vyšlo 20. listopadu 2015. / Příští číslo Obesity NEWS vyjde 17. prosince 2015. / Vydávající: NOL – nakladatelství odborné literatury s.r.o., Lípová 10, 120 00 Praha 2, ve spolupráci s nakladatelstvím MEDICAL TRIBUNE CZ, s.r.o., Třebohostická 9, 100 00 Praha 10 / 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](http://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.