

# Obesity NEWS

Noviny pro prevenci a léčbu obezity

5/2008 • 2. ročník

www.obesity-news.cz

ZDARMA

## Květen – měsíc, kdy vybíráme dovolenou

S blížícím se létem začínáme čím dál tím častěji uvažovat o tom, že bychom měli pár kilogramů zredukovat. Kdo z nás si aspoň jednou v životě neplánoval, že před dovolenou zhubne pět až deset kilogramů, aby mu to slušelo do plavek... A pak hubnout dál. Léto je přece typické tím, že je dostatek a velký výběr ovoce, zeleniny a dalších většinou nízkokalorických pokrmů.

Jistě se to netýká jen dámské části našich čtenářů, a tak i muži budou souhlasit s tím, že trvalé zatahování pupku na pláži před mladšími ženami je s pokročilou denní dobou (a věkem) stále náročnější. Bohužel se často stává, že naše rozhodnutí držet dietu před dovolenou stále odsouváme, až pak dva týdny před jejím začátkem se vrhneme po „osvědčené“ dietě typu „3 kg dole za týden“. Výsledkem je, že na dovolenou jedeme hladoví a pokud si koupíme zájezd all inclusive, je zaděláno na neštěstí – tedy na pořádné přibrání.

### Nejezte to, i když je to v ceně

Mnozí z nás plánují tzv. hubnoucí dovolené, nejlépe u moře. Musím vás ale, milý čtenáři, varovat. Pokud o tomto typu dovolené uvažujete, dbejte na to, aby součástí pobytu byla kromě pohybové aktivity i dietní strava. Rozhodně není dobré jezdit na dovolenou bez zajištěného stravování, neboť v rámci úspory peněz si většina z nás veze potraviny pro redukci zcela nevhodné (instantní polévky, nudle aj.). Další věcí, kterou musíme při výběru sportovní dovolené pečlivě zvážit, je skutečnost, na jakou pohybovou aktivitu je pobyt zaměřen. Pokud totiž pravidelně nesportujeme, nebude například zájezd zaměřený na jízdu na kole Alpami asi to pravé. Stejně tak pokud máte nadváhu nebo trpíte obezitou, nebude zřejmě aerobik u moře (i když to zní krásně) tou nejlepší volbou.

A je potřeba upozornit i na nebezpečí zájezdů all inclusive, neboť neustálý přísun jídla a pití vede k tomu, že, i když nechceme, máme tendenci se přejídat. No, nejezte to, když je to v ceně.

### Nic nepodceňujte, ani mořské živočichy

Kromě toho číhá na turisty u moře další nebezpečí, a to v podobě mořských živočichů. Nemusí se nutně jednat o jadranského žraloka, ale i takové šlápnutí na mořského ježka není nic příjemného. Pokud se to stane zdravému jedinci, tolik se zase neděje. V případě diabetika to při troše smůly může bohužel skončit až amputací končetiny. V neposlední řadě zvažujeme při výběru dovolené způsob dopravy. Obecně si myslím, že na cestu k moři je nejlepší letecká doprava, cesta autobusem je přece

jen velmi zdoluhavá a existuje tak riziko vzniku trombózy (vlivem dlouhého sezení).

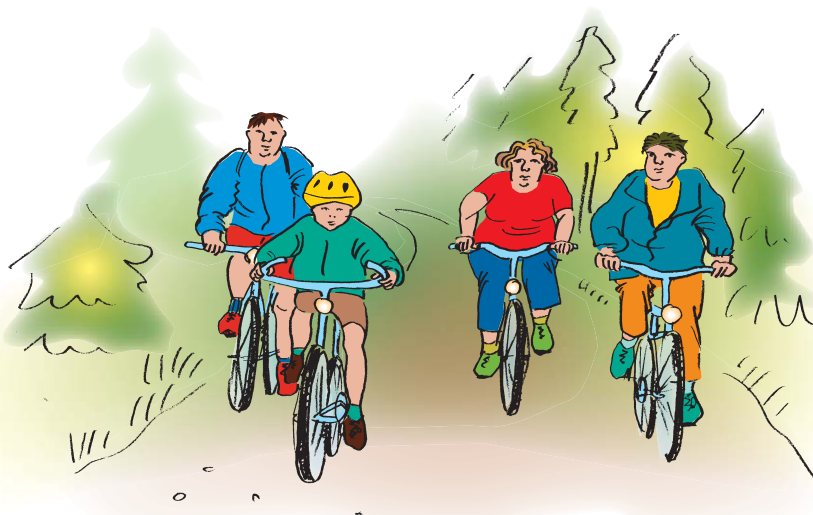
### Co je tedy v létě lepší – dieta, nebo pohyb?

Ideální by bylo obě aktivity sloučit v jednu. Víím, že ne vždy to jde, ale – buď jak buď – léto je prostě z celého roku tou nejlepší dobou, abychom se o to pokusili. Z pohybových aktivit v letních měsících je vhodná jízda na kole (ideálně každý den 30 minut) nebo plavání. Velmi dobrá je rovněž chůze, zejména tzv. nordic walking (chůze s holemi).

Přeji vám šťastnou ruku při výběru dovolené.

**MUDr. Jitka Housová, Ph.D.**

3. interní klinika 1. LF UK a VFN v Praze



# Hubnutí (nejen) po porodu aneb nevěřte všemu, co říkají média

V souvislosti s „babyboomem“, kterého jsme v posledních měsících svědky, se v ambulancích obezitologů stále více setkáváme s novopečenými maminkami, které během těhotenství přibraly více, než je zdrávo. A pod tíhou vybraných médií přinášejících „opravdové“ příběhy celebrit, které bez výjimky velice rychle po porodu zhubly (nejlépe 20 kg/2 měsíce), se i ostatní maminky snaží tento trend napodobit.



**„Napodobit tento trend“ ve skutečnosti znamená, že maminky po porodu hladoví. To má za následek ztrátu laktace (tvorba mateřského mléka) a velmi často se objevuje jo-jo efekt. I zde totiž platí, že na přibrané kilogramy se musí jít s rozumem.**

## Rychlé hubnutí po porodu = více škodlivin do mateřského mléka

Během těhotenství dochází k fyziologickému ukládání tuku v těle ženy, jenž po porodu slouží jako zdroj energie, zejména pro tvorbu mateřského mléka. Tuková tkáň v lidském těle ale neslouží jen jako zásobárna energie – náš organismus do ní totiž ukládá i škodliviny, které zde jsou svým způsobem zakonzervované. Jedná se např. o těžké kovy, dioxiny. Při hubnutí dochází k jejich uvolňování do organismu. To je jeden z důvodů, proč se doporučuje hubnout pomalu. Škodliviny jsou tak uvolňovány pomalu

v relativně malém množství a s tím si naše tělo umí dobře poradit. Na druhou stranu velmi rychlé hubnutí (více jak 10 kg/měsíc) představuje pro náš organismus problém. A to samozřejmě platí i při hubnutí po porodu, jen s tím rozdílem, že škodliviny se uvolňují i do mateřského mléka.

## Po porodu maximálně 2 kilogramy za měsíc

V otázce rychlosti hubnutí po porodu rozlišujeme dvě základní situace: žena kojí, resp. nemůže, nebo nechce kojit. V prvním případě, pokud žena chce kojit své miminko dlouhodobě, by váhový úbytek neměl být větší než 2 kg za měsíc (!!!). Pokud je tedy v médiích prezentováno, že jistá celebrita zhubla za 2 měsíce 16 kg, tak to zaprvé není normální a zadruhé tato osoba velmi pravděpodobně drží relativně přísnou dietu. V druhém případě, kdy žena po porodu nemůže nebo nechce kojit, platí obecná pravidla pro hubnutí.

## Jak začít s hubnutím po porodu

- ▶ Pokud se rozhodnete hubnout, začněte nejlépe hned a neodkládejte to „na zítra“ (tedy např. si u televize s balením chipsů říkat, že od zítra je už jíst nebudeme).
- ▶ Stanovte si reálné cíle – zdají se vám 2 kg za měsíc málo? Zkuste si je vynásobit 12 měsíci a už to dělá 24 kg!
- ▶ Važte se maximálně 1× týdně ve stejnou dobu – pokud se vám bude stávat, že přes váš intenzivní pocit, že kilogramy redukuje, bude vaše váha ukazovat stále stejně, přejděte na měření (obvodu pasu, boků, stehen), a to stačí 1× měsíčně.

Všem (nejen) novopečeným maminkám přeji hodně zdaru do hubnutí. Pamatujte, že letní období je na to nejlepší.

*S použitím materiálů z internetového portálu [www.kojeni.net](http://www.kojeni.net).*

**MUDr. Jitka Housová, Ph.D.**

*3. interní klinika 1. LF UK a VFN v Praze*



# Jak správně redukovat hmotnost po porodu

Základem hubnutí po porodu by měla být vyvážená pravidelná strava. Velmi důležité je jíst alespoň 4–5× denně po malých dávkách. Hubnutí by nemělo být nijak drastické, ideální úbytek je 1–2 kg za měsíc. U nekojících žen může být úbytek větší, až 1 kg týdně. Je třeba dbát na dostatek ovoce a zeleniny v jídelníčku.



Strava kojící matky by měla být šetřící, tzn. omezit nadýmavé pokrmy a potraviny, alergičky navíc alergenní potraviny, jako jsou např. citrusy, jahody, med, ořechy, čokoláda a rajčata. Ovoce konzumujte zhruba 2× denně, nejlépe na svačinu. V rámci šetřící stravy dbejte na výběr nenadýmavého ovoce, které nebude působit problémy vašemu kojenému miminku (např. jablka, banány). Zeleninu lze zařazovat prakticky ke každému jídlu, jelikož obsahuje vlákninu, vitamíny, minerální látky a především málo kalorií. I zde je potřeba dávat pozor na nadýmavé druhy, jako jsou květák, zelí, kapusta, kedlubna, brokolice apod., a potenciální alergeny, např. rajčata. Přísnější k sobě buďte zejména v prvních třech měsících, kdy je miminko nejcitlivější

a probíhá u něj tzv. tříměsíční kolika. Poté můžete do jídelníčku postupně zařazovat i nadýmavé druhy. Nic nezkazíte tím, když budete pravidelně pít čaj pro kojící matky nebo přímo fenýklový čaj.

## Nezapomínat na libové maso a omezit příjem sacharidů

Důležité je pamatovat na kvalitní zdroj bílkovin, tedy libové maso (ryby, drůbež, králík), z uzenin je nejvhodnější kvalitní šunka, z mléčných výrobků jsou to jogurty, acidofilní, jogurová a kefirová mléka. Pozor na klasické mléko, některým miminkům může působit bolesti břicha nebo dokonce i alergické reakce v podobě ekzému. Kysané mléčné výrobky jsou mnohem lépe snášeny, navíc obsahují bifidobakterie a laktobacily.

Pokud potřebujeme shodit nějaké to kilo, je dobré omezit především množství sacharidů (jež jsou základem každé stravy). Přednost proto dávejte celozrnným potravinám s tím, že je důležité individuálně vyzkoušet, zda nečiní problémy kojenému miminku. Z pečiva je vhodnější chléb či tmavé pečivo, a to raději bez semínek, rovněž celozrnné obiloviny (rýže, kuskus). Jídelníček můžeme dále obohatit o jáhly, pohanku a celozrnné těstoviny. Kromě vlákniny obsahují celozrnné obiloviny celou řadu minerálních látek a vitamínů. Velmi dobrým zdrojem kvalitních bílkovin jsou luštěniny, většina z nich je bohužel nadýmavá. Pro kojící matku jsou vhodné fazole adzuki a červená čočka.

## Dostatek tekutin je důležitý pro tvorbu mateřského mléka

Velmi důležitým faktorem, jenž přispívá k úspěšnému úbytku tukových polštářků, je řádný pitný režim. Je nutné dbát na to, abychom si zajistili dostatečný příjem tekutin, jelikož ten je důležitý pro tvorbu mateřského mléka. Je třeba si uvědomit, že pokud celý den nepijeme a večer před spaním do sebe „nalijeme“ 2 litry, bude výsledný efekt nulový. Nejvhodnější je pít pravidelně v malých dávkách. Pokud patříte k těm, jež mají minimální pocit žízně a pravidelné pití jim činí potíže, snažte se mít celý den na očích lahev s vodou s tím, že si dáte za úkol vypít denně aspoň jednu. Důležité dále je, jaké tekutiny si vybíráte. Preferujte (hlavně kvůli miminku) kvalitní stolní vody, ředěné 100% ovocné šťávy, neslazené ovocné a zelené čaje, některé bylinkové čaje (pozor, ne všechny bylinky jsou pro kojící maminku vhodné – např. šalvěj, která zastavuje laktaci). O konzumaci alkoholu u kojící ženy snad není nutné se rozepisovat. Omezte sladkosti, cukr a slazené nápoje. Velmi dobrým pomocníkem při shazování kil je samotné kojení. Tvorba mateřského

mléka je poměrně energeticky náročný proces. Ani na to se však nelze univerzálně spoléhat, jelikož to je, jak jinak, individuální. Některé maminky si mohou dopřát jídlo podle chuti, nijak se nehlídají a při plném

po poro-du (např. posilování svalů dna pánevního, zpevnění břiška apod.). Nesmí se zapomínat na záda, která také hodně trpí.

Pokud hodláte provozovat více náročnou fyzickou aktivitu, jako např. aerobik,

posilování apod., snažte se nakojit miminko již před cvičením a další kojení si naplánujte minimálně hodinu a půl po jeho ukončení. Některá miminka totiž mohou odmítat mateřské mléko vytvořené bezprostředně po fyzickém výkonu, jelikož obsahuje kyselinu mléčnou (uvolňuje se ze svalů během cvičení).

Za hodinu a půl po cvičení však bývá její vliv na chuť mléka minimální. Nejvhodnější formou pohybu jsou každodenní několikakilometrové procházky s kočárkem nebo plavání (i s miminkem). Spojíte tak příjemné s užitečným a navíc to je nádherná forma relaxace.

A důležitá informace závěrem: Nikdy se nesnažte začít hubnout už během šestinedělí, jelikož v tomto období má vaše tělo spoustu problémů samo se sebou a potřebuje zvláštní péči, než se všechny jeho funkce vrátí do normálu.

**Mgr. Lenka Mířová**

## Příklad jídelníčku

**Snídaně:** grahamový chléb, máslo, sýr eidam, ledový salát

**Přesnídávka:** jablko, sklenice kefirového mléka

**Oběd:** kuřecí vývar s rýží a zeleninou, kuřecí plátek, dušená mrkev, vařené brambory, sklenice ředěného 100% džusu

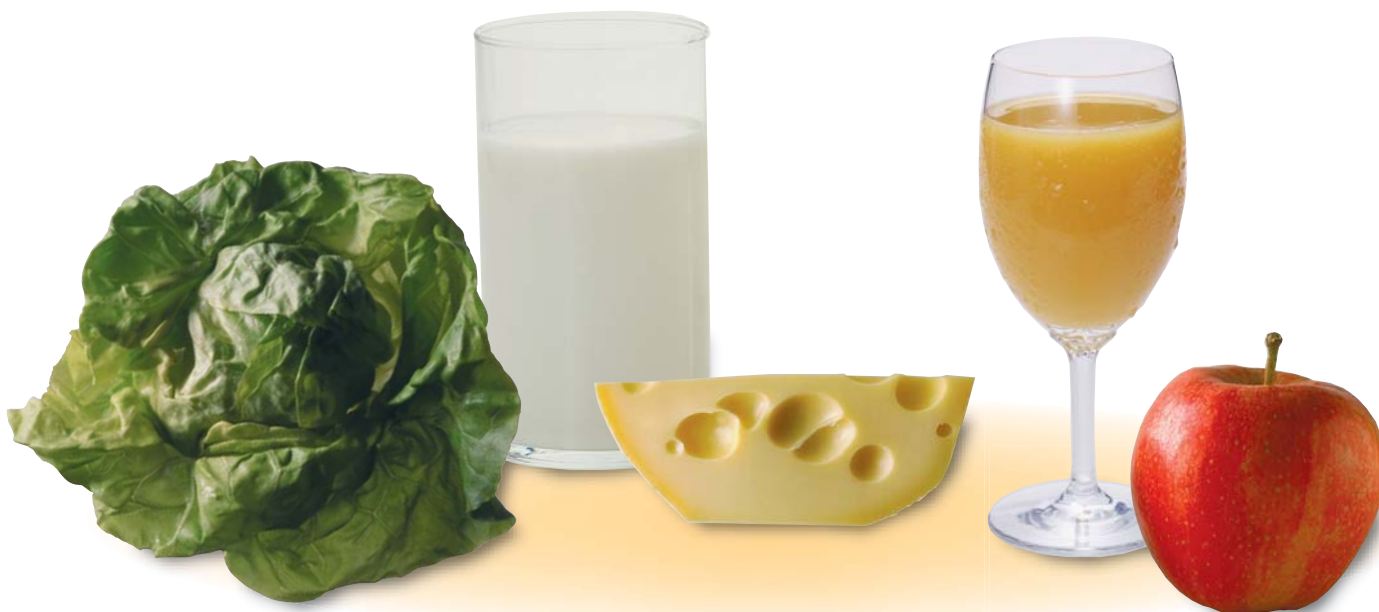
**Svačina:** jogurt, loupák ze špaldové mouky

**Večeře:** kuskusový salát s hráškem, mrkví, kukuřicí a uzeným tofu, hlávkový salát

kojení brzy dosáhnou předtěhotenské váhy, jiné mají potíže a ani plné kojení jim s kily dolů moc nepomůže.

## Nejvhodnějším pohybem jsou procházky

Důležitou součástí hubnutí je samozřejmě pohyb. S mírným cvičením lze začít již v porodnici. Pod dohledem rehabilitační sestry posilují maminky svaly dna pánevního a šikmých svalů břišních. Po návratu domů je spousta běhání okolo miminka. Přesto je dobré najít si chvilku pro sebe a zacvičit si doporučené cviky z porodnice. Další možností je začít chodit na nějaké cvičení určené pro maminky



# Pro vaši lepší orientaci

K létu patří nejen velký výběr ovoce a zeleniny, ale také grilování, alkoholické nápoje, zmrzliny či instantní a konzervovaná jídla. U zeleniny a ovoce není o prospěšnosti pro zdraví o čem diskutovat, ale jak jsou na tom ostatní potraviny? Pro vaši lepší orientaci jsme proto sestavili následující tabulky energetických hodnot.

Maso						
Druh	Porce	Energie (kJ)	Sacharidy	Bílkoviny	Vláknina	Tuky
vepřová kýta (plátky)	100 g	722,3	0,0	14,7	0,0	12,1
vepřová krkovička	100 g	894,8	0,0	10,7	0,0	18,3
vepřové maso libové	100 g	772,2	0,0	13,3	0,0	14,0
vepřové maso prorostlé	100 g	1126,8	0,0	10,4	0,0	24,4
hovězí přední	100 g	719,6	0,0	12,5	0,0	13,0
hovězí zadní	100 g	638,0	0,0	15,0	0,0	9,8
hovězí roštěnka	100 g	534,7	0,0	12,6	0,0	8,2
telecí hrudní	100 g	592,3	0,0	11,2	0,0	10,3
telecí kýta (plátky)	100 g	488,3	0,0	16,7	0,0	5,2

Alkoholické nápoje						
Druh	Porce	Energie (kJ)	Sacharidy	Bílkoviny	Vláknina	Tuky
pivo 10°	500 ml	650,0	10,5	1,5	0,0	0,0
pivo 12°	500 ml	690,0	10,0	1,5	0,0	0,0
dia pivo	500 ml		6,5	1,5	0,0	0,0
víno bílé	100 ml	260,0	0,1	0,1	0,0	0,0
víno červené	100 ml	289,0	0,2	0,2	0,0	0,0
sekt	100 ml	348,0	1,4	0,2	0,0	0,0
destilát 40%	100 ml	1172,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Drůbež						
Druh	Porce	Energie (kJ)	Sacharidy	Bílkoviny	Vláknina	Tuky
kuře	100 g	311,0	0,2	12,5	0,0	2,4
krůta	100 g	310,6	0,1	11,9	0,0	2,7
kachna	100 g	1099,5	0,1	7,8	0,0	24,8

Rychlé občerstvení						
Druh	Porce	Energie (kJ)	Sacharidy	Bílkoviny	Vláknina	Tuky
Big Mac	1 porce	1909	39,1	24,2	2,7	22,4
Fish Mac	1 porce	1559	35,7	14,5		19,1
hamburger	1 porce	965	24,9	13,6	2,1	8,4
hranolky (střední)	1 porce	1060	32	3		12,0
cheesburger	1 porce	1110	24,2	16	2,1	11,5

Ryby						
Druh	Porce	Energie (kJ)	Sacharidy	Bílkoviny	Vláknina	Tuky
kapr	100 g	248,1	0,0	7,9	0,0	2,9
pstruh	100 g	287,9	0,1	10,8	0,0	2,6
štika	100 g	187,4	0,1	9,7	0,0	0,5
losos čerstvý	100 g	869,7	0,0	19,9	0,0	13,6
surimi tyčinky	100 g	514,3	10,2	9,6	0,0	4,5

Zmrzliny						
Druh	Porce	Energie (kJ)	Sacharidy	Bílkoviny	Vláknina	Tuky
ledňáček	45 ml	386,2	7,8	0,9	0,0	6,1
míša	55 ml	539,6	11,0	3,7	0,0	7,4
cometo vanilkové	125 ml	864,3	22,5	2,3		11,3
magnum white	120 ml	1187,8	27,6	3,6	0,0	16,8

Uzeniny						
Druh	Porce	Energie (kJ)	Sacharidy	Bílkoviny	Vláknina	Tuky
šunka dušená	100 g	621,4	0,0	19,7	0,0	7,3
šunka drůbeží	100 g	501,0	0,2	22,0	0,0	3,1
salám šunkový	100 g	758,9	0,1	15,6	0,0	12,6
vysočina	100 g	1865,2	0,0	18,1	0,0	40,0
špekáčky	100 g	1252,3	1,8	9,8	0,0	27,1
párky	100 g	1115,9	1,4	12,9	0,0	22,4
moravské uzené	100 g	1346,1	0,0	23,2	0,0	24,4
kladenská	100 g	1058,6	0,0	13,0	0,0	21,5
debrecinka	100 g	1109,0	0,1	19,7	0,0	19,8
klobása bílá gril.	100 g	1239,8	0,0	11,1	0,0	27,0

Majonézy, dresinky						
Druh	Porce	Energie (kJ)	Sacharidy	Bílkoviny	Vláknina	Tuky
tatarská omáčka	100 g	2242,8	6,9	0,8		54,3
balsamico	100 ml	388,0	11,0	0,3	0,0	5,0
dresink italský	100 g	2120,7	4,1	2,6	0,2	51,6
dresink francouzský	100 g	2360,7	13,3	0,6	0,3	54,6
kečup ostrý	100 g	456,0	24,0	1,7	0,0	0,4

## Nad dotazy čtenářů

► **Žena 28/160/88, BMI 34,38.** Ráda bych se zeptala, kolik kg a za jak dlouho je pro organismus ideální shodit. Potřebovala bych zredukovat min. 20 kg. A taky zda je pro mne vhodné cvičení jednou týdně a začít třeba dělenou stravou.

Ideální váhové úbytky se pohybují mezi 2–5 kg/měsíc. Zpočátku většina pacientů hubne více, později se tempo hubnutí zpomaluje. Je to dáno tím, že si lidský organismus postupně zvyká na nižší energetický příjem a energií začíná šetřit.

Co se týče dělené stravy: jistě po ní budete hubnout, protože nebudete moci jíst vše najednou a v závěru budete jíst méně. Rozhodně ze všech možných diet patří tato k těm relativně bezpečným a lze se tímto způsobem stravovat celoživotně. Ke cvičení: záleží na tom, co by bavilo především vás, i když 1× týdně je málo.

Zkuste 1× týdně někam chodit a naučené cviky ještě cvičit doma. Na to je ideální např. kalanetika nebo pillates. Též aqua aerobik není k zahazení, ten ale doma cvičit asi nebudete moci :-).

► **Žena 25/175/93, BMI 30,37.** Dříve jsem vážila 65 kg, po porodu jsem přibrala pomalu na 100 kg a kila se drží. Cvičím, jím dietní pokrmy, ale stále nic. Mám nějakou šanci, že mi doktor předepíše Adipex?

Adipex je již přežitý lék. Má mnoho nežádoucích účinků, může se užívat pouze 3 měsíce. Pokud chcete stejně účinný (stejný princip účinku) a stejně drahý lék, doporučuji Lindaxu či Meridii. Ty můžete užívat, pokud nekojíte. Pokud kojíte, v úvahu připadá pouze Xenical. Lindaxa a Meridie stojí cca 300–400 Kč/měsíc, Xenical cca 800 Kč/měsíc.

► **Ráda bych dostala radu pro svého syna. Je mu 15 let, měří 178 cm**

**a váží skoro 90 kg. Není moc tlustý? Chtěl by zhubnout, ale neví jak. Rád by dělal nějaký sport, ale neví, jaký by mu mohl pomoci. Jednou týdně chodí na spinning, ale já ani on nevidíme žádnou změnu. Mohla byste nám nějaký sport poradit?**

Co se týče váhy vašeho syna, tak je opravdu vyšší, nicméně pozor – syn je ještě v pubertě a roste. Pokud by teď začal razantně hubnout, tak se u něj může růst zastavit.

Co se týče jídelních návyků a hubnutí: ať syn jí pravidelně 5–6× denně, nezapomíná na snídaně (jogurt s ovocem, chléb se sýrem a zeleninou atd.), svačiny by neměly být kupované (tím myslím ve škole nějaké laskominy), oběd klidně ve škole, k odpolední svačině jogurt, pečivo (celozrnné) se sýrem, ze-

Milí čtenáři,  
v této rubrice otiskujeme  
diskusní příspěvky – vaše dotazy a odborné odpovědi členů našeho týmu – z internetové diskuse na stránkách [www.medispo.net](http://www.medispo.net). S tímto nástrojem zaznamenáváme výborné výsledky, jelikož umíme rychle a efektivně pomoci nalézt řešení pro vás na míru.  
Neváhejte a zapojte se i vy.

nina, ovoce. Večeře pak v kruhu rodninném, co jíte všichni. Nevhodné jsou sladkosti, uzeniny a smažená jídla. Co se týče sportu: nedám dopustit na bojová umění – kluky to hodně uklidní, naučí se respektu vůči autoritám a v dnešní době se ubránit není také k zahazení.

► **Již 5 let bojuji s nadváhou, je mi 31 let a cítím se jako buřt. Partner mi říká, jak jsem silná a já už si nevím rady. Moje diabetoložka mi předepsala Meridii 15 mg a denní příjem 5000 kJ. Ani to nezabírá. Je v mém případě možné uvažovat o chirurgickém zákroku (bandáž žaludku apod.), a pokud bych to chtěla**



**na vlastní žádost, kolik by mě taková operace stála peněz.**

O chirurgické léčbě lze určitě uvažovat. Pokud trpíte diabetem, tak za chirurgický výkon nic platit nebudete, i když BMI je menší než těch 35 (viz Indikace k operaci – další komorbiditě v minulých číslech *Obesity NEWS*).

► **Chtěl bych se zeptat, jaká je optimální denní dávka jídla v kJ? Jím asi tak 13 tis.**

**KJ denně. Sportuji tak 3× týdně po 45 min. na 145 tepů za min.**

Doporučená denní dávka energie je u každého trochu jiná. Kromě sportu záleží také na tom, jaké máte zaměstnání. Kdybyste byl např. horníkem, tak tam je doporučená energetická hodnota kolem 18 tis. kJ/den, při sedavém zaměstnání (např. úředník) je to kolem 8 tis. kJ/den. Asi bych se řídila tímto: pokud je vaše váha stabilní (nehubnete, ani nepřibíráte), je váš energetický příjem vyrovnaný.

A přehled energetického výdeje u různých zaměstnání je k dispozici na [www.obezita.cz](http://www.obezita.cz).

Redakce

# V nabídce potravin máme co dohánět

Vážení čtenáři,

ráda bych se s vámi podělila o další zážitky z pobytu v USA. Zatímco v Čechách a na Moravě je jaro v plném proudu, zde je sněžení stále na denním pořádku. Stromy tu zatím nemají ani lístek, takže to tu na mě působí jako scény z Hitchcockova hororu. Nejvíce to vadí dceři, která stále smutně prohlíží dětský park s prolézačkami, na které nemůže bud' proto, že jsou zapadané sněhem, nebo jsou mokré. Bazén, který je nedaleko, na mě působí spíše jako špatný vtip, neboť si myslím, že toto pozdní jaro (průměrné teploty jsou zde kolem 5 °C) přejde plynule opět do zimy.

Bydlíme zde v cca 100 m<sup>2</sup> velkém bytě, který je bohužel (vinou zlenivělého manžela) téměř nezařízený. Chybí nám i stůl, a tak stolujeme na zemi jako Japonci. Z poloúsměvných zážitků týkajících se našeho bydlení mě napadá jeden. Asi před 10 dny k nám přišla magistrátní úřednice zkontrolovat, zda je byt v odpovídající kategorii v souladu s tím, co deklaruje pronajímatel (tak zdejšími úředníky nařizuje předpis). Přišla mladá, zcela jistě bezdětná úřednice s váhou cca 150 kg. Že by se člověk měl při příchodu do bytu zout, jí opravdu nic neříkalo. Celý byt prošla, nic neříkala. To, co bych čekala, že bude kontrolovat (např. zda teče teplá voda, splachuje WC, jde plyn), v žádném případě nekontrolovala. Jediné, co ji zaujalo, bylo, že ložnici jsme (podle mě zcela logicky) umístili do zadního a tedy nejtmašího pokoje. Nařídila nám (úředně s razítkem), že ji máme přesunout do předního průchozího pokoje vedle WC s tím, že si to přijde zkontrolovat, a pokud tak neučiníme, budeme se muset vystěhovat. Nad tím mně rozum opravdu zůstal stát.

## Hodně se jezdí na kole, běhá a chodí pěšky

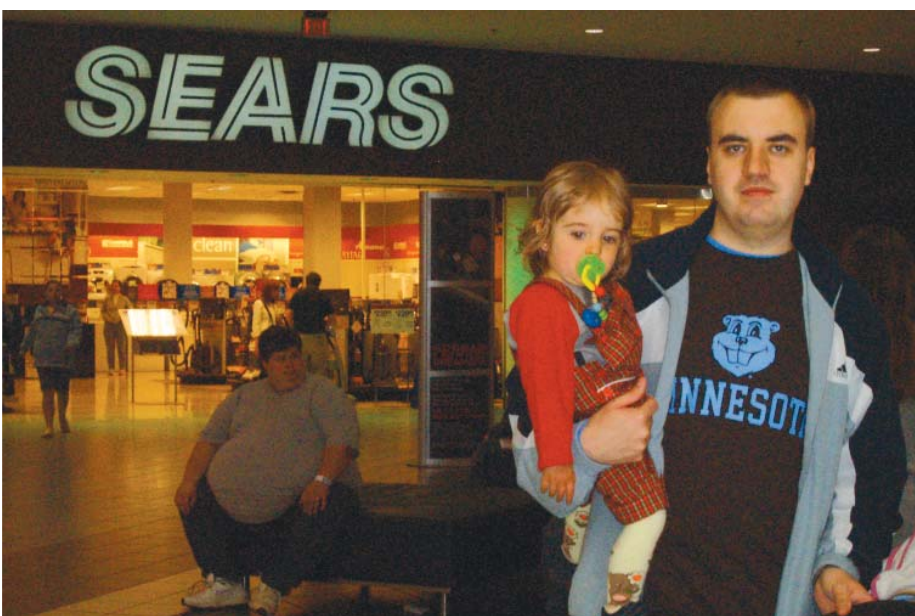
Ale zpět ke každodennímu životu. Dle mých relativně krátkých zkušeností musím říci, že život je tu nejen o poznání lehčí, ale i levnější. Lidé se tu tak nestresují, netroubí na sebe na ulicích (zde musím zdůraznit, že bydlíme v Minneapolisu a ne v New Yorku). Hlavním dopravním prostředkem je zde, kromě všudypřítomných aut, jízdní kolo. Velká většina obyvatel rovněž chodí pěšky. Kola, která místní používají, se svým vzhledem přibližují naší bývalé Esce či Favoritu. Velmi oblíbený a rozšířený je zde jogging (běhání). Nutno podotknout, že bydlíme v univerzitní části města, kde velkou část obyvatel tvoří studenti. Dalším doprav-

ním prostředkem (u nás zatím nerozšířeným) jsou „invalidní“ vozítka (něco na způsob golfových vozíků), ve kterých se prohánějí ti nejobéznější.

## Potraviny jsou levné a výběr o poznání větší

Týdenní nákup zde pořídíte za cca 100–150 USD (což je velmi podobné jako u nás, jen s tím rozdílem, že zde se měsí-

nekalorických sladidel, masa aj. Na každém výrobku jsou velkými písmeny uvedeny tzv. nutrition facts, kde jsou informace nejen o energetické hodnotě výrobku, ale i podrobně rozepsané množství tuku v g, zastoupení transmastných kyselin, sodíku, draslíku a cukru. Dále je na každém výrobku vždy psáno, kolik kJ by zdravý člověk měl za den sníst (zde



ní plat pohybuje kolem 3000 USD a v ČR se naše příjmy pohybují okolo 12 tis. Kč). Ceny základních potravin jsou stejné jako u nás, mnohdy i levnější – galon (necelé 4 l) polotučného mléka stojí cca 3 USD, 250 g sýra stojí 2,7 USD, jogurt cca 50 centů. Velmi lákavé jsou pak akce „10 za 10“, tedy např. deset kornoutů zmrzliny stojí 10 USD (normálně stojí kornout 2 USD). A tak nyní máme 10 ks manga, 10 balení zmrzliny, 10 balení kuřecích nugetů atd. Jsem zvědavá, jak to sníme :-). Nicméně je tu daleko větší výběr potravin s nízkým obsahem tuku,

uvádějí 2000 kalorií – 8500 kJ). Velkým hitem jsou potraviny s nulovým obsahem transmastných kyselin (a to i u smažených pokrmů). V tom máme u nás co dohánět!

Přiznám se, že do fast foodů prakticky nechodíme, protože se naše 18měsíční dcera i zde domáhá svého „desátku“, ale smažená jídla opravdu nejsou to, co by batole mělo jíst. Pokud jdete na kávu do restaurace, můžete si vybrat ze šesti druhů sladidel – bílý a hnědý cukr, aspartam, blenda (sukralóza), klasický sacharin a med.

*Jitka Housová*

## Náš test: Dodržujete zdravý životní styl?

### 1. Kdy před spaním jíte naposledy?

- a) 3 hodiny
- b) 1 hodinu
- c) těsně před spaním nebo v noci

### 2. Máte pravidelnou fyzickou aktivitu?

- a) ano, alespoň třikrát týdně
- b) ano, jednou nebo dvakrát týdně
- c) méně než jednou týdně nebo vůbec

### 3. Kolik hodin denně spíte?

- a) 8 hodin nebo více
- b) vždy alespoň 6 hodin
- c) méně než 6 hodin, někdy i probdím noc

### 4. Sledujete svůj energetický příjem?

- a) ano, už to mám zažité
- b) jen když jde o hodně kalorické potraviny
- c) nesleduji

### 5. Jíte ovoce nebo zeleninu?

- a) jistě, každý den
- b) občas, podle chuti
- c) skoro vůbec

### 6. Kouříte?

- a) jsem nekuřák
- b) maximálně dvě cigarety denně
- c) více než dvě cigarety denně

### 7. Prožíváte v zaměstnání stres?

- a) ne, pracovní problémy si nepřipouštím
- b) jsou chvíle, kdy jsem ve stresu
- c) při mé práci pravidelně vznikají stresové situace

### 8. Pracujete ve směnném provozu?

- a) ne, resp. moje směny jsou pravidelné a denní
- b) ano, občas mívám noční směny
- c) mám nepravidelnou pracovní dobu, často pracuji v noci a přes den spím

### 9. Dodržujete pitný režim?

- a) ano, hlídám si vypité množství tekutin
- b) ne, ale snad mám tekutin dost
- c) ne, mám pít obvykle jen k jídlu

### 10. Pijete alkohol?

- a) jen přípitky nebo vůbec
- b) příležitostně se s chutí napiju
- c) alkohol, přítel můj nejmilejší

### Systém bodování:

Všechny odpovědi a) jsou za 3 body, b) za 2 body a c) za 0 bodů.

### Vyhodnocení testu:

- ▶ 26–30 bodů  
Máte štěstí, váš životní styl je vzorový.
- ▶ 20–25 bodů  
Ve vašem životním stylu jsou rezervy. Podívejte se, kde nejněsněji získáte další body.
- ▶ 15–19 bodů  
O zdravém životním stylu toho moc nevíte, poraďte se s odborníky, kde začít změnu.
- ▶ Do 15 bodů  
POZOR, okamžitě se nad sebou zamyslete a chovejte se tak, abyste se posunuli o jednu kategorii výše, jinak to s vámi nedobře skončí.

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

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

### Sudoku

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

Řešení naleznete na [www.obesity-news.cz](http://www.obesity-news.cz).

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

Obesity NEWS 5/2008 – noviny pro prevenci a léčbu obezity

Periodicita: měsíčník. Toto číslo vyšlo v květnu.

Vyrobeno ve spolupráci s Všeobecnou zdravotní pojišťovnou ČR.

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

Kontakt: tel. 224 942 423, fax 224 942 417, redakce@obesitynews.cz.

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

Odborní redaktori: MUDr. Daniel Housa, Ph.D., MUDr. Jitka Housová, Ph.D.

Redakční a grafická úprava: Comunica, a.s.

Registrováno Ministerstvem kultury ČR pod číslem MK ČR E 17352.

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

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

