

Obesity NEWS

Noviny pro prevenci a léčbu obezity

MIMORÁDNE VYDÁNÍ
O HOUBÁCH A HOUBAŘENÍ

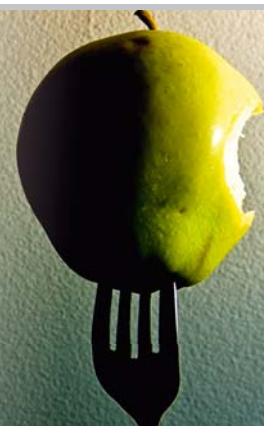
7/2010 • 4. ročník

www.obesity-news.cz

ZDARMA

Nástrahy podzimu

Každé roční období je specifické tím, jak na nás působí. Jaro je jakýmsi probuzením těla i naší mysli, zima, ale většinou více léto – podle toho, jakého je kdo založení – vybízí k pohybové aktivitě. A podzimní období, do něhož právě vstupujeme, bývá charakteristické spíše útlumem, jak duševním, tak fyzickým. Většina z nás – i vlivem změn počasí (snížení teplot, silnější větry, deště, mlhy, inverze atd.) či posunu času, který zkracuje odpoledne – výrazně omezuje venkovní pohybové aktivity. Pokud je nenahrazujeme pohybem „pod střechou“, snižujeme energetický výdej a vystavujeme se růstu hmotnosti.



Pokud se podíváme do živočišné říše, tak většina živočichů v podzimním období přibírá na váze. Shromažďují tak v tukových zásobách energii pro zimní měsíce, kdy bude potravy nedostatek. V „říši lidí“ tomu tak ale není. My přece v zimním období netrpíme žádným nedostatkem potravy. Ve stále narůstajícím množství nákupních center je potravin vždy dost a dost. A nic nenasvědčuje tomu, že by tomu tak nemělo být ani letos. Tak jaképak zásoby energie na zimu? Podzim je navíc obdobím zvýšeného výskytu rodinných návštěv, při nichž se na nějaký ten kilojoul navíc také nehledí. Toto období se tak spíše stává „dobrým“ základem pro další nárůst hmotnosti v zimních měsících, především v období adventu a konce roku.

Houbaření jako pohybová aktivita

Na podzim se u nás doslova „ve velkém“ provozuje „národní sport“ zvaný houbaření. Domnívám se, že téměř každý z nás, kdo se v podzimním období vydává na výlety do přírody, po houbách

alespoň pokukuje. Vždyť v Evropě patříme v této činnosti k neaktivnějším. Odpovědi na celou řadu otázek týkajících se houbaření či hub naleznete právě v tomto čísle

Drtivá většina „záračných“ hubnoucích prostředků funguje jen v kombinaci se zvýšenou pohybovou aktivitou a sníženým energetickým příjmem. Proč za ně potom utrácet?

Obesity NEWS, které jsou na tento český fenomén zaměřeny. Ve svém úvodníku se zmíním o efektu pohybu při houbaření. Z hlediska energetického výdeje se např. tříhodinová houbařská výprava rovná hodinovému aktivnímu pohybu. Tento údaj se bude samozřejmě významně relativizovat, pokud si tuto aktivitu „vykompenzujeme“ extrémním energetickým příjmem se zvýšenou spotřebou tuků v podobě smaženice či smažených hub apod.

Ovoce může být energetická bomba

Všichni zahrádkáři se na podzim určitě těší. Za svou celoroční práci budou konečně odměňováni sladkými plody. Dozrávají nejen jablka, hrušky, ale i např. švestky, hroznové víno apod. Z energetického hlediska to ale bohužel znamená, že často ani při snaze o omezení tuků a při redukční dietě, snížení hmotnosti nedocílíme. Asi jen málokterý spotřebitel ovoce dokáže sníst pouze jedno jablko, 10–15 kuliček hroznového vína apod. K jak velkému zvýšení hladiny cukru po ovocné svačině může dojít, velmi dobře vědí např. pacienti s cukrovkou vlastníci glukometru. Vždyť energie v ovoci může přesáhnout i 1000 kJ.

Záračné prostředky na hubnutí neexistují

Jsou všude kolem nás – zaručené diety, nejrůznější doplňky stravy nebo čaje na hubnutí. Ani jeden z těchto prostředků však nemá klinicky ověřené hubnouce účinky, ačkoliv aktivní látky v nich obsažené mohou za jistých – v reálném světě téměř nedosažitelných –

okolností mít kýžené fyziologické účinky. Tyto prostředky pak nejčastěji fungují, jak na nich také bývá uvedeno, jen v kombinaci se zvýšenou pohybovou aktivitou a sníženým energetickým příjmem. Proč za ně potom utrácet? Mějte toto na paměti, a to např. i o „úprkem“ se blížících Vánocích, kdybyste náhodou přemýšleli o těchto

Z hlediska energetického výdeje se tříhodinová houbařská výprava rovná hodinovému aktivnímu pohybu. Ovšem za předpokladu, že poté nebudeme konzumovat smažené houby či smaženici.

„záračných“ prostředků jako o dárcích pro své příbuzné, kamarády a známé. Ti totiž většinou budou z jejich „hubnoucích“ efektu zklamaní.

MUDr. Martin Matoulek, Ph.D.

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

Otrava houbami aneb proč na žampiony raději do obchodu

Říká se, že všechny houby jsou jedlé, některé však jen jednou. Touto větou vás, milí čtenáři, nechci vůbec děsit, nicméně na jedovaté houby si musíme dávat vždycky pozor. Houby můžeme z hlediska požitelnosti dělit na jedlé, nejedlé (nejsou jedovaté, ale jsou např. hořké, palčivé či jinak nevhodné k jídlu) a jedovaté. Největší skupinu tvoří houby jedlé. Houby jedovaté a nejedlé jsou ve výrazné menšině.

Jedovaté houby můžeme rozdělit do dvou hlavních skupin, a to na ty:

- které svého „gurmána“ spolehlivě zabijí – sem patří nechvalně proslulá muchomůrka zelená a jízlivá, závojenka olovnatá či čepičatka jehličnanová; všechny, až na poslední zmiňovanou, se většinou zaměňují za žampion.

- jejichž požití nemá bezprostřední smrtelné následky, ale nepříjemné příznaky – např. po muchomůrce tygrované a červené se dostávají halucinace a event. zvracení (někteří šamani je využívali na vyvolání transu, resp. k předpovědím „věcí budoucích“ a v dnešní době jsou zneužívány narkomany jako velmi levné halucinogeny). Mezi halucinogenními houbami zcela jistě vede lysohlávka s aktivní látkou psylocybin. Experimentování s halucinogenními houbami je však velice nebezpečné, jelikož množství obsažené aktivní látky se liší, v některých případech až dramaticky.

Muchomůrka zelená je nejedovatější houbou na světě. Téměř ve 100% je zaměňována za žampion. Zajímavostí je, že lidé, kteří ji požili (a přežili), vypovídali o její velmi dobré chuti. V každém případě nedoporučuji se této houby být jen dotýkat, natož pak ji olizovat (pozor s dětmi) či s ní dělat jakékoli jiné experimenty. Záludností této muchomůrky je to, že otrava se projeví za mnoho hodin (nejdříve za osm) až dní, takže si postižení na pravou příčinu svých obtíží často ani nevzpomenou. Otrava se zpočátku projevuje celkovou nevolností, zvracením a malátností. Postupně dochází k nezvratnému poškození jater a ledvin. Ke smrtelné otravě člověka stačí i jedna jediná plodnice!

Výskyt **závojenky olovové** (rovněž často zaměňované za žampion) je, v porovnání s muchomůrkou zelenou, poměrně vzácný. První příznaky otravy se projevují zhruba po 2 až 3 hodinách od požití. Dostávají se silné průjemy, úporné zvracení a kruté bolesti břicha. V důsledku průjmů a zvracení může dojít k závažné dehydrataci organismu, která může být zejména pro děti a staré lidi až smrtelná. U jinak zdravých lidí je otrava touto houbou sice velmi nepříjemná, nezanechává ale nevratné poškození organismu, jako např. muchomůrka zelená.

Čepičatka jehličnanová patří sice k malým houbám, o to větší je ale otrava, kterou její požití způsobuje. Její nebezpečnost lze směle přirovnat k muchomůrce zelené, dokonce obsahuje podobné toxiny! To znamená, že nám ničí játra. A toxiny, které obsahuje, jsou tzv. termostabilní, tedy nemizí varem.

Další velmi záluďnou skupinou jedovatých hub jsou **pavučince**, zejména pak **pavučinec plyšový**. Otrava touto houbou (opět zaměňovanou za žampion) se projevuje až za několik dní, typicky za týden až dva, a to selháním ledvin.

Upozornění: Někteří houbaři mají tendenci čerstvé houby ochutnávat, v případě výše uvedených hub bude ale rozumnější rozbalit si hašlerku. ☺

Věřím, že si po přečtení výše uvedených řádků alespoň někteří z vás řeknou, že žampiony bude napříště lepší pořídit v obchodě. Tam nám zcela jistě muchomůrku zelenou neprodají.

MUDr. Jitka Housová, Ph.D.
3. interní klinika 1. LF UK a VFN v Praze



POKUD ČLOVĚK ZJISTÍ, ŽE POZŘEL MUCHOMŮRKU ZELENOU, JE NUTNÉ CO NEJDŘÍVE PŘIVOLAT LÉKAŘE A VYVOLAT ZVRACENÍ! PŘI BRZKÉM ZACHYCNÍ OTRAVY MÁ POSTIŽENÝ NADĚJI NA ÚPLNOU DETOXIKACI.

POVĚRY O JEDOVATÝCH HOUBÁCH

Jedovaté houby jsou pestře zbarvené.

Řada smrtelně jedovatých hub je bílých nebo mají nenápadnou barvu, např. muchomůrka zelená či jízlivá rozhodně pestrobarevné nejsou.

Jedovaté houby nejsou červivé a nejsou na nich slimáci.

Například muchomůrka zelená je pro hmyz neškodná a jeho larvy se v ní běžně vyskytují. Plži ji též hojně vyhledávají.

Dlouhé převaření či smažení zlikviduje každý jed.

Pouze některé jedovaté houby se po tepelné úpravě stanou jedlými (např. hřib satan). Drtivá většina toxinů obsažených v jedovatých houbách je vysoce tepelně stabilní a varem se nezničí. Všechny smrtelně jedovaté houby vyskytující se na českém území si uchovávají svoji jedovatost i po dlouhodobé tepelné úpravě.

Jedovaté houby chutnají odporně.

Naopak. Řada smrtelně jedovatých hub je chuťově vynikající, speciálně muchomůrka zelená a jízlivá jsou považovány za velmi chutné. František Smotlacha, legenda české mykologie, k tomu poznamenává: „Všechny houby opravdu jedovaté mají chuť a vůni příjemnou nebo aspoň nenápadnou a většinou i sympaticky vzhled.“

Co roste na pařezech, resp. na dřevě, to je jedlé.

Například smrtelně jedovatá čepičatka jehličnanová běžně vyrůstá z padlých stromů a pařezů.

Zdroj: Wikipedie

Plísně – mikroskopické vláknité příbuzné hub – patří k nejrozšířenějším životním formám na zemi (a v jejím nejbližším okolí). Díky své až neuvěřitelné schopnosti výtrusu přežívají i v těch nejtvrděších podmínkách. Nejznámější je bezesporu plíseň produkující antibiotikum penicilin, objevená sirem Alexandrem Flemingem v roce 1928. V medicíně je penicilin využíván od čtyřicátých let. Vlivu penicilinu, ale i ostatních plísni na život člověka jsou věnovány následující řádky.

Za vším hledej plísně

K objevu penicilinu dospěl Fleming doslova náhodou, a to když mu plíseň zničila kulturu bakterií. Navíc měl zcela mimořádné štěstí v tom, že našel penicilin produkující kmen plísně, který současně neprodukoval žádný mykotoxin, jenž by byl pro člověka velmi pravděpodobně jedovatý. Penicilin produkující tento kmen objevili i českoslovenští vědci, vyvíjející na konci 2. světové války v poloilegálních podmínkách preparát Mykoin B, což byl originální československý penicilin.

I plísně na arašidech, způsobující nádorová onemocnění, mají svou historii. V roce 1960 uhynulo na farmách v Nové Anglii několik desítek tisíc krůtat na chorobu, tehdy pojmenovanou turkey-X disease. Díky rozmachu analytické chemie bylo však v tělech uhynulých zvířat zjištěno několik toxických látek, jejichž producentem byly arašídové plísni, které tvořily součást krmné směsi pro krůtata. Tyto jedy, označované jako aflatoxiny, jsou v současnosti dávány do souvislosti s nádory jater.

Archeologové tváří v tvář se smrtícími plísněmi

Plísně zasáhly i do historie čarodějnictví. Nevěříte? Jednalo se o proslulý čarodějnický proces v městečku Salem ve státě Massachusetts v roce 1692. Za čarodějnictví zde bylo odsouzeno a následně popraveno 29 žen. Soudí se, že za hysterickými výlevy skupiny dívek obviňující ostatní z čarodějnictví byl námel, tedy sklerocia houby *Claviceps purpurea* (paličkovice nachová), která obvykle roste na žitě. Tedy ne satan, ale akutní forma otravy známá jako konvulsivní ergotizmus.

Plísně jsou označovány i za příčinu tzv. kletby faraonů, o níž se začalo hovořit v souvis-

losti s epidemií úmrtí, která se rozvinula po otevření hrobky faraóna Tutanchámona. Vše začalo smrtí Lorda Carnavona. Dobový tisk zmiňoval všechny průvodní jevy levné duchařské historiky – onemocnění začalo jako obyčejná zimnice, se zhoršováním horečnatých záchvatů. Později začal Carnarvon blouznit a neustále opakoval větu: „Pták mi drásá obličej!“ Při rozboru smyslu této věty se vyskytly spekulace o spojitosti se zaklínacími formulacemi proti znesvěcení hrobů. Podle nich totiž supice Nechbet, ochránkyně králů, rozškrábe obličej každému, kdo znesvětil hrob. Lord Carnarvon zemřel 5. dubna 1923 kolem jedné hodiny ráno. Když pak jeho syn vstoupil do otcova pokoje, zhasla prý náhle všechna světla. Druhý den se dozvěděl, že v tu samou dobu zhasla z nevysvětlitelných příčin i všechna světla v Káhiře a po chvíli se opět sama rozsvítila. K tomu všemu ve stejnou dobu začala ještě výt lordova fenka a pak se svalila na zem mrtvá. Do roku 1935 ovšem zemřelo na 35 osob, které se k hrobce jen přiblížily. Kromě skutečnosti, že některá úmrtí byla jen shodou nešťastných náhod, se někteří autoři kloní k jejich příčině v plísniích vyvolávajících horečnatá onemocnění.

Nemusíme však chodit do dalekého Egypta. V roce 1973 byla otevřena hrobka jagellonských králů na hradě Wawel v Krakově. Čtrnáct polských vědců, kteří sestoupili do hrobky, aby zkoumali pozůstatky krále Kazimíra IV., se stalo proti své vůli aktéry obrovské tragédie. Krátce po návštěvě hrobky totiž dvanáct z nich zemřelo. Příčinou byly spory plísni rodů *Aspergillus* a *Penicillium* na končetinách mrtvol. Prakticky všichni z delegace trpěli dýchacími obtížemi a alergická

reakce na obrovskou dávku spor vykonala své. V sedmdesátých letech dvacátého století takto málem zemřeli v Paříži vědci zkoumající mumii faraóna Ramesse II. Život jim velice pravděpodobně zachránilo to, že pracovali v rouškách a rukavicích, aby nepřenесли zárodky mikrobů na vzácný exponát.

Plísně, které nám chutnají

Plísně z pohledu člověka ale nejsou pouze špatné. Nebýt jich tak by světlo světa nespátřila spousta dobrot. Například plísňové sýry typu camembert nebo náš hermelín. Sýr camembert prý podle historiky, která se dodnes traduje, vznikl tak, že v jedné normandské vesnici zapomněla hospodyně ve sklepě syreček, který, když po čase objevila, byl na povrchu obrostlý plísní. A jelikož to byla dobrá hospodyně, bylo jí líto sýr vyhodit, a tak ho nejprve ochutnala... a výborná chuť byla na světě. Tato a další podobné historiky jsou v okolí Camembertu ve Francii zaznamenány již v 16. století, nejstarší písemné zmínky pocházejí dokonce z roku 1554. Selkou, která však sýr typu camembert skutečně proslavila, byla paní Marie la Fontaine Harellová z vesničky Roiville. Své plísňové sýry začala prodávat na trzích poblíž Camembertu od roku 1791. V krocích své matky pokračovala později také dcera, která poprvé pojmenovala sýr podle nedaleké obce. Vzhledem k tomu, že název Camembert je patentově chráněn, vznikl pro u nás vyráběný typ sýra podle podoby porostu bílé plísně s kožešinou hermelínového pláště název Hermelín.

MUDr. Jitka Housová, Ph.D.
3. interní klinika I. LF UK a VFN v Praze



Houby a redukce hmotnosti

Houby patří mezi velmi staré organismy – předpokládá se, že na naší planetě byly již spolu s dinosaury. V současnosti je známo asi milion a půl druhů hub, z toho se u nás nachází cca 10 000. Houby rostou nejen v lesích, ale i na rostlinách (nechvalně známé plísňe), určité druhy jsou schopny žít i v extrémních podmínkách – houby se vyskytují od rovníku k oběma pólům.

Hlavní funkcí hub je rozkládání organické hmoty. Kdyby na zemi nebyly, brodili bychom se haldami odumřelých těl rostlin a zvířat. Houby byly původně řazeny k rostlinám (což pro mnohé z nás bylo nepochopitelné, neboť kromě holubinky a mnoho-

můrky zelené většina hub zelených není). To už však patří minulosti a houby již pro sebe mají vyčleněnou samostatnou „říši“.

Většina hub je jedlých, jen malé procento je smrtelně jedovatých (např. muchomůrka zelená). Do skupiny hub patří i kvasinky, bez kterých by se neobešel např. potravinářský průmysl, a to zejména pekařství (droždí) a mlékárenství, nepostradatelné jsou např. při výrobě sýrů (camembert, niva a další). Houby dále nacházejí využití ve farmaceutickém průmyslu, vždyť „slavný“ penicilin je také houba, resp. plíseň.

Houby jsou energeticky příznivé

Jaké jsou houby vlastně potraviny? Jsou lidskému organismu prospěšné, nebo je tomu naopak? A lze je využít v redukčním režimu? I přesto, že se nad tím pacienti spíše podivují, jsou houby (samozřejmě jedlé) velmi výhodnou potravinou při redukci hmotnosti,

neboť obsahují velmi málo kalorií – důležité je však to, jak je upravíme, neboť např. smažením se původně nekalorická potravina stává „kalorickou bombou“. Sto gramů hub (hřibů či žampionů) obsahuje cca 0,2 g tuku, 1,6 g bílkovin, 2,3 g cukrů a 6,2 g vlákniny, energetická hodnota se pohybuje mezi 75–150 kJ. A právě svým nízkým obsahem sacharidů jsou vhodné i pro diabetiky. Houby jsou dále bohaté na vitaminy a minerální látky. Ve významnějším množství obsahují vitaminy skupiny B, z minerálních látek to je draslík, fosfor, selen a měď. Díky schopnosti absorbovat látky z okolního prostředí se může obsah vitaminů i minerálních látek lišit. Houby mohou ovšem kumulovat také toxické látky, proto je důležité konzumovat pouze mladé a čerstvé houby.

*MUDr. Jitka Housová, Ph.D.
3. interní klinika 1. LF UK a VFN v Praze*

Pochoutky z hub

Houbový guláš

500 g čerstvých hub (nebo 40 g sušených hub), 2 lžíce oleje, 1 velká cibule, 3 lžíce hladké mouky, mletá sladká paprika, sůl, vývar na podlití

Postup: Čerstvé houby očistíme a nakrájíme na větší kusy, sušené houby necháme přes noc namočené. Na oleji osmahneme nasekanou cibulku a červenou papriku. Vložíme houby, podlijeme vývarem (ne moc, podle potřeby přidáme), přiklopíme poklicí a necháme dusit. Když jsou houby téměř hotové, zahustíme je moukou rozmíchanou v troše vývaru. Necháme povařit. Podle chuti osolíme, popř. dochutíme stroužkem česneku nebo majoránkou. Podáváme s rýží natural a zeleninovým salátem.



Houbové lečo

300 g hub, 10 menších vyzrálých rajčat, 8 velkých paprik, 1 velká cibule, 1 lžíce másla, podle chuti pepř, sůl

Postup: Omyté papriky zbavíme semínek a nakrájíme na nudličky, rajčata na kousky a cibuli na kostičky. Na másle orestujeme cibuli a na větší kousky nakrájené houby. Osolíme a dusíme pod pokličkou doměčka. Pak přidáme papriky, rajčata a dodusíme. Houbové lečo dochutíme solí a pepřem. Podáváme s celozrnným pečivem.

Nohy z bedel

Postup: Nohy a nožky bedel po délce rozloupeme na tenké nudličky, čím tenčí tím lepší, smažíme na rozpáleném oleji tak dlouho, až přestanou ucházet bublinky a „seno“ trochu zrůžoví. Hotové posolíme a hned konzumujeme.

Hrachová polévka s houbami

200 g uvařeného hrachu, 1,5 l zeleninového nebo masového vývaru, hrnek čerstvých nebo hrst sušených hub, 200 g zeleninové směsi na polévku, 2 větší brambory, 2 lžíce oleje, 1 cibule, česnek, feferonka, podle chuti sůl, pepř, drcený kmín, majoránka, bazalka (mohou být i sušené), lžička sladké červené papriky, 2 lžíce nasekané petrželové natě

Postup: Na oleji osmahneme cibuli nakrájenou na drobno a česnek nakrájený na plátky. Přidáme zeleninu, houby a na jemno nakrájenou feferonku. Osolíme, opepříme, vsypeme červenou papriku, kmín, zalijeme vývarem a necháme vařit. Když je zelenina poloměkká, přidáme na kostičky nakrájené brambory a uvařené hrách. Vaříme doměčka a do hotové polévky dáme nasekané zelené natě.

Kulajda

1 kostka bujónu, 1 hrnek nakrájených hub (nejlépe kozáky), 2 velké brambory, 2 vejce, 2 tvrdá vejce, 200 ml podmáslí nebo 1 zakysanou smetanu se sníženým obsahem tuku, lžíce másla, lžíce hladké mouky, kopr, sůl

Postup: Očištěné a nakrájené houby orestujeme na másle, zalijeme vývarem z bujónu a přidáme na kostky nakrájené brambory. Osolíme a vaříme doměčka. V podmáslí rozšleháme vejce, přidáme mouku, polévku odstavíme a připravenou směs vlijeme do polévky. Krátce ještě povaříme, přidáme kopr, podle chuti osolíme a do horké polévky vložíme natvrdo uvařená vejce.



Houby se sýrem

Lesní houby, kmín, sýr eidam, sůl, případně červená paprika

Postup: Houby nakrájíme na drobné kousky a dusíme ve vlastní šťávě s kmínem osolené do chvíle, než se šťáva odpaří, nakonec přidáme strouhaný či na plátky nakrájený eidam a necháme rozpustit a vmýcháme do hub. Podáváme s uvařeným bramborem či opečenou bagetou.

Houbový kaviár

500 g čerstvých hub, 2 cibule, 3 stroužky česneku, citron, pepř, sůl, dvě lžíce oleje, pažitka

Postup: Očištěné houby pokrájíme nadrobno a opečeme na rozpáleném tuku. Zvlášť necháme zesklivatět cibuli, přidáme ji k houbám a společně dusíme, až jsou houby měkké. Vychladlé je pak i s cibulí umeleme. Ochutíme utřeným česnekem, solí, pepřem, citronovou šťávou a sekanou pažitkou. Podáváme jako pomazánku na pečivo či chléb.

Pohanka s houbami

Houby (tvrdší např. žampiony, hříbky apod.), olej olivový, stroužek česneku, cibulka šalotka, bylinky, sůl, kmín drcený, pohanka lámaná

Postup: Pohanku uvaříme podle návodu. Houby nakrájíme, spaříme horkou vodou a scedíme. Cibulku zpěníme na oleji, vložíme houby, kmín a podusíme, uvařenou pohankou spojíme, dochutíme jemně česnekem, bylinkami a solí.

Houbová pochoutka

Houby (čerstvé, nakrájené na kostičky), sůl, pálivá paprika, vegeta

Postup: Nakrájené houby povaříme, přidáme sůl a pálivou papriku. Asi 2 min. houby znovu vaříme a poté přidáme trošku pálivé papriky, posypeme vegetou a zamícháme. Podáváme s chlebem nebo jako houbový závin.

Recepty pro vás vybrala výživová specialista
PhDr. Karolína Hlavatá.

Nad dotazy čtenářů

Milí čtenáři, v této rubrice otiskujeme diskusní příspěvky – vaše dotazy a odborné odpovědi členů našeho týmu – z internetové diskuse na stránkách 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.



o životosprávě

odpovídá

PhDr. Karolína Hlavatá

Nedávno jsem četla na internetu diskuzi, v níž stálo psáno, že mléko je vyloženě škodlivé a že hlavně osoby starší 40 let by ho vůbec neměly pít. Je to pravda?

Někteří lidé pociťují po konzumaci mléka zažívací potíže a domnívají se, že trpí alergií na mléko. Ve většině případů se jedná o pouhou nesnášenlivost (intoleranci). Ta se týká mléčného cukru laktózy a příčina potíží spočívá v neschopnosti tento cukr štěpit. Řešením není vynechávat všechny mléčné výrobky z jídelníčku, ale upřednostňovat ve výběru zakysané mléčné výrobky. Přítomné bakterie mléčného kysání udělají část práce za vás a přítomnou laktózu částečně naštěpí. V případě „pravých“ alergií na mléko je nutné vyloučit veškeré mléčné výrobky ze stravy, jelikož potíže jsou způsobeny alergií na mléčnou bílkovinu. Mléčné výrobky mohou být částečně nahrazeny mlékem z cereálií (hlavně z ovsu) nebo sójovými výrobky (sója je však také významným alergenem). Každopádně

je nutné myslet na případný nedostatek vápníku a popř. přistoupit k suplementaci.

A že po čtyřicátém roce života už nemáme nárok na mléko? To je vyložený nesmysl. Jak již bylo řečeno, sladké mléko může u některých osob způsobovat zažívací potíže, nicméně zakysané mléčné výrobky jsou snášeny velmi dobře. U starších lidí jsou mléčné výrobky cenným zdrojem bílkovin, tolik potřebného vápníku, železa a jódu. Zejména ženy v období menopauzy často trpí nedostatkem těchto důležitých minerálních látek a příjem mléčných výrobků by u nich měl být naopak vyšší.

S nadcházejícím podzimem se začínají objevovat reklamy na různé multivitaminové přípravky. Je vhodné je užívat dlouhodobě?

Podle klinických studií se dlouhodobé užívání těchto přípravků nedoporučuje. Podávání je vhodné pouze za některých okolností (zejména při zvýšené potřebě nebo nedostatečném příjmu) a pouze v případě některých vitamínů anebo minerálních látek (není nutné vždy užívat celé

spektrum vitaminů a minerálních látek). Příkladem, kdy je užívání suplement vyloženě vhodné, je těhotenství (jedná se zejména o vápník, kyselinu listovou, vitamin B12 a železo), vegetariánství (železo, vitamin B12) a některé nemoci, které jsou spojeny se zvýšenou potřebou vitaminů a minerálních látek, s jejich zvýšenými ztrátami nebo neschopností tyto důležité látky vstřebávat. V ostatních případech je nejlepší volbou pestrý a vyvážený jídelníček. Důvodem je také to, že v přirozených potravinách jsou i další cenné látky, takže účinek se násobí.

o pohybu

odpovídá

MUDr. Martin Matoulek, Ph.D

Chodím pravidelně na spinning, aerobik a další cvičení. Cvičím minimálně 4–5× týdně a stále nemohu zhubnout. Měřím 168 cm a vážím 85 kg. Co mám změnit, abych začala konečně hubnout?

Myslím, že u vás není problém s pohybem, ale spíše s jídlem. Pokud cvičíte opravdu až 5× týdně, má smysl se zaměřit spíše na úpravu jídelníčku. Zapisujte si vše, co sníte

a vypijete po dobu 2 týdnů a pokuste se svoje zápisky analyzovat sama nebo se s nimi vydejte k nám, do VŠTJ MEDICINA PRAHA (Salmovská 5, Praha 2, tel.: 224 965 721). Poměrně často se v praxi setkáváme s případy podobnými tomu vašemu, totiž s lidmi, kteří buď drží poctivé diety a nevěnují se pohybu, nebo naopak s těmi, již pravidelně cvičí a nezaměřují se na své stravovací návyky.

Jakou bych měla mít tepovou frekvenci, abych dobře spalovala tuk? Je mi 48 let, měřím 171 cm a vážím 102 kg.

Není podstatné, jakou tepovou frekvenci máte. Zvláště na začátku vašeho snažení. Nevím, zda neužíváte léky, které ovlivňují tepovou frekvenci apod. Obecně platí, že zpočátku (tj. v prvních týdnech až měsících pravidelné pohybové aktivity) by pohybová aktivita měla trvat cca 50–60 min. při nízké nebo střední intenzitě. Čím nižší intenzita pohybové aktivity a čím delší doba jejího trvání, tím lépe pro hubnutí. A může to být i – v tomto směru často podceňovaná – chůze.

Redakce

Pohybová aktivita a obezita v české populaci v 21. století

aneb hýbeme se ale málo

Výskyt obezity v posledních letech neustále stoupá a není tomu jinak ani u české populace. Tento fakt potvrdil poslední výzkum, který prováděla agentura STEM/ MARK koncem roku 2008 a s jehož výsledky vás postupně seznamujeme na stránkách Obesity NEWS.



Je zřejmé, že pohyb a denní habituální (tedy běžná) pohybová aktivita hraje nespornou roli a pravděpodobně větší než všechna cvičení doporučená různými odborníky. Z výzkumu vyplývá, že i pouhé vlastnictví osobního automobilu či jízdního kola má vliv na hmotnost, resp. hodnotu BMI. Zatímco vlastnictví auta pozitivně souvisí s vyšší hmotností, resp. s vyšším BMI, tak naopak vlastnictví kola vede k opaku (nižšímu BMI), a to i bez zodpovězení otázky, kolik hodin týdně na kole respondent tráví. I pouhé vlastnictví chaty či chalupy, resp. pohyb spojený s péčí o ně vede k nižšímu BMI. Stejný efekt se ovšem nepotvrdil u majitelů psů, resp. výzkumem nebylo prokázáno, že vlastnictví psa má vliv na nižší hmotnost, resp. BMI.

Výzkum dále prokázal, že pro výskyt obezity v dospělosti je rozhodující přítomnost nadváhy, resp. obezity v dětství – tento vztah se potvrdil v celých 78%! Tolerantní představy rodičů, že jejich děti z nadváhy či obezity vyrostou, se tak ukázaly jako nepravdivé.

Chodit 15 min. denně nestačí

Výzkum dále sledoval, kolik dní v týdnu a s jakou intenzitou se lidé věnují pohybovým aktivitám. Ukázalo se, že jsme v tomto směru spíše pasivní, jelikož intenzivní pohybové aktivitě se věnuje pouhých 23% žen a 38% mužů nad 18 let, včetně aktivních sportovců, studentů apod. Více než polovina žen nevykonává žádnou pohybovou aktivitu, 34% žen nevykonává ani aktivitu o střední intenzitě, u mužů je to 25%, a dvě třetiny českých žen věnuje pohybové aktivitě o střední intenzitě méně než hodinu týdně. U mužů to je téměř polovina dospělé populace. Chůzi jako svou každodenní aktivitu uvedly dvě třetiny mužů (63%) a žen (64%). Ovšem vzhledem k tomu, že je jí průměrně věnováno cca 15 min. denně, je z hlediska vlivu na nižší BMI neúčinná.

BMI podle věku a sportovní aktivity provozované v mládí

	51 a více let	41–50 let	31–40 let	18–30 let
v mládí nesportoval(a)	29,2	27,5	26,7	24,8
v mládí sportoval(a) rekreačně, nepravidelně	28,2	26,9	26,0	23,7
v mládí sportoval(a) vrcholově, vykonostně	27,9	26,6	26,0	23,3

Legenda:
 ■ v mládí nesportoval(a)
 ■ v mládí sportoval(a) rekreačně, nepravidelně
 ■ v mládí sportoval(a) vrcholově, vykonostně

ZDROJ: STEM/MARK, Obezita 2008

Mezi překvapení výzkumu patří údaj o tom, že sedavé zaměstnání nemá vliv na hodnotu BMI. To znamená, že rozhodující pro vyšší hmotnost je aktivní pohybová aktivita a nikoliv např. osmihodinové sezení v kanceláři či stání za pultem.

Organizovaný pohyb je účinnou prevencí nadváhy

Výzkum dále prokázal velký význam organizované pohybové aktivity – 26% dospělé populace při účasti 2x týdně je v kategorii

nadváhy a pouze 7% v pásmu obezity. Je jednoznačné, že efekt organizované pohybové aktivity se uplatňuje především v prevenci, a nikoliv v následné léčbě.

Analýzovali jsme také vliv tělesné výchovy na základní škole na provozování pohybové aktivity v dalším životě. A zatímco kluky ovlivňuje tělesná výchova spíše pozitivně – tzn. že sportují i po ukončení základní školy, u dívek je situace opačná.

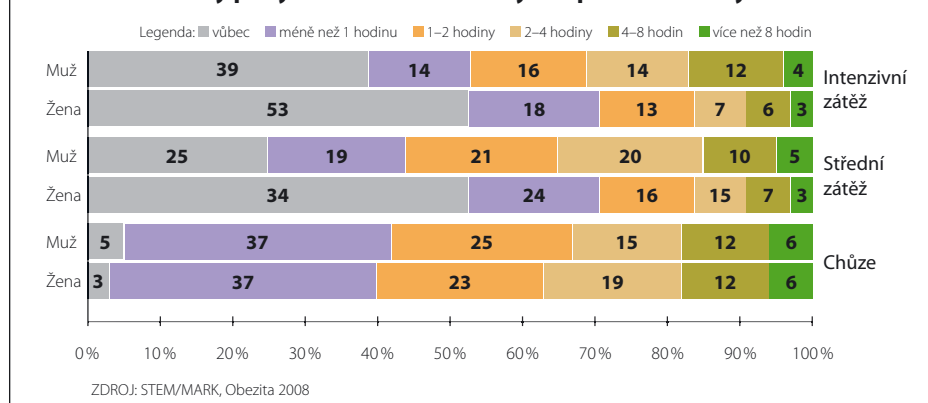
Nejčastějším důvodem zanechání pohybové aktivity je nedostatek času. Ten se projevuje typicky okolo 25. roku života. U kolektivních sportů při rekreačním provozování bývá typickým důvodem rozpad sportovní skupiny, ukončení vysokoškolského studia a nástup do zaměstnání, u žen pak těhotenství.

V otázkách nadváhy je vždy výhodnější prevence. Provozování pravidelné pohybové aktivity je proto důležité již v dětství. Dokonce ani pravidelné cvičení v dospělosti nemusí tento deficit nahradit.

Dbejte proto na to, aby vaše děti měly pravidelnou pohybovou aktivitu, nejlépe spojenou s krásnými zážitky. I zde platí rčení, co se v mládí naučíš, ke stáru jako když najdeš.

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

Čas strávený pohybovou aktivitou za týden podle intenzity





Hádky na procvičení bystrého myšlení

Milí čtenáři,

připravili jsme pro vás další sérii hádanek a věříme, že – v dobrém slova smyslu – pozlobí vaše mozkové závity. Přejeme vám, ať je pro vás luštění nejen zábavné a poučné, ale také úspěšné. Správné řešení naleznete jako vždy na známé adrese: www.obesity-news.cz.

1. Hledejte město

Použitím všech písmen vytvořte název českého města.

DRAHO TVOŘÍ NOS

2. Polévka

Hospodyně málo osolila polévku, takže ji bylo třeba přisolit. Když ji vařila příště, dala do ní 3× více soli než poprvé. Přesto ji bylo potřeba opět přisolit, ale jen 3× méně než poprvé. Kolik potřebného množství soli dala do polévky poprvé?

3. Tři písmena

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

? - ? - ? Ř I V A
? - ? - ? Y T O
? - ? - ? A Č K A
? - ? - ? I E

4. Schůze

Schůze začala mezi 6. a 7. hodinou večer a skončila mezi 9. a 10. hodinou. Určete, v kolik hodin schůze začala a v kolik skončila, víte-li ještě, že malá a velká ručička si za tu dobu vyměnily místa.

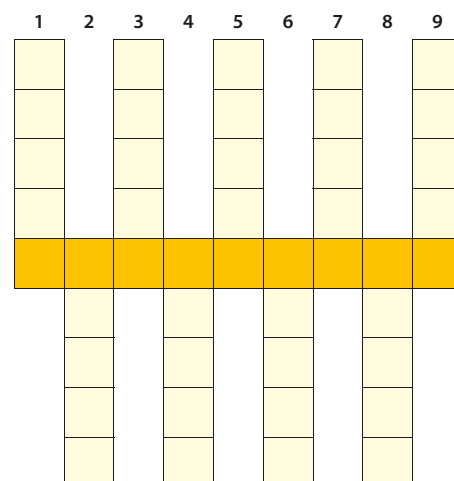
5. Hřebenovka

Vyluštěte následující hřebenovku, jejíž tajenkou je podzimní vesnická slavnost.

Zadání:

- vyhloubená vojenská obranná pozice
- rozsudek
- plod palmy
- vodní kunovitá šelma

- opak spánku
- kaprovité ryby
- jenom
- okresní město v Královéhradeckém kraji
- později narození



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

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

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.

Obesity NEWS 7/2010 – noviny pro prevenci a léčbu obezity

Periodicita: měsíčník. Toto číslo vyšlo v září.

Vyrobno ve spolupráci se Všeobecnou zdravotní pojišťovnou ČR.

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

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

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

Odborní redaktori: PhDr. Karolína Hlavatá, 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.



www.medispo.net



VŠEOBECNÁ
ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
ČESKÉ REPUBLIKY

www.obezita.cz