

# Obesity NEWS

Z D A R M A

## Půst neznamená držet hladovku!

Největší křesťanské svátky roku – Velikonoce – jsou tady. Počínaje Popeleční středou (letos vyšla na 9. března) jim předchází 40denní postní období, které si většina z nás představuje téměř jako „hladomornu“. Skutečnost je ale podstatně jiná. Půst není jen o omezení stravy, resp. masa, ale je to rovněž čas určený modlitbám a duševní činnosti, v přeneseném významu pak jakékoliv si odřeknutí vybrané každodenní činnosti.

Největším omylem, se kterým se v praxi setkáváme, je představa, že půst rovná se pouze hladovění. V tomto smyslu lidé často považují pondělní hladovění za analogii půstu. Snaží se pít jen vodu

a kompenzovat tak vše, co během neděle, resp. víkendu, snědli. To ale vede k rychlé adaptaci na nízký příjem a pozvolnému vzestupu váhy.

Půst by měl být spíše chápán jako určitá forma odlehčení

gastrointestinálního traktu (snížení energie potřebné na zpracování potravy), což umožní lepší práci mozku, resp. vyšší výkonnost při duševní práci. Nicméně energie ve formě sacharidů je nutná! Proto se nám z fyziologického hlediska zdá rozumné zařazovat tzv. odlehčovací dny (vyplněné převážně ovocem a zeleninou), které ale rozhodně nejsou hladověním. Vyšší obsah vlákniny v těchto dnech má mnoho pozitivních účinků, například na peristaltiku střev. Platí také, že pouze v těchto dnech se daří konzumovat v redukčních dietách obvykle doporučovaných 500 gramů ovoce nebo zeleniny. Není bez zajímavosti, že při „odlehčeném“ jídelníčku často dochází ke snížení hmotnosti, což může být i zdravý prospěšné.

### Obezitnost před půstem platí zejména pro nemocné

Lidé s různými onemocněními, např. diabetici na inzulínu, musí být v případě půstu v jakémkoli pojetí velice opatrní. V důsledku prudké změny stravy může dojít k velkým výkyvům hladiny cukru, což může u pacientů na inzulínu vést až k těžkým hypoglykemiím. Stejně tak u lidí léčených warfarinem, kteří náhle začnou jíst velké množství zeleniny, může dojít k prudké změně srážlivosti krve, což může mít fatální následky. Proto byste se měli vždy, budete-li chtít do svého běžného režimu zavést křesťanskou tradici půstu, poradit se svým lékařem.

MUDr. Martin Matoulek, Ph.D.,  
a Lukáš Lipenský, O.Cr.

### Význam půstu

V původním slova smyslu, tj. podle starokřesťanské tradice, je půst vyjádřením zdrženlivosti od masa a újmy v jídle každý den kromě neděle. V dnešní době se přísný půst vztahuje jen k Popeleční středě a Velkému pátku, neboli k prvnímu a poslednímu dni 40denního postního období před Velikonocemi. Obnovená postní liturgie vyzývá k jiným druhům postu, a to k horlivější modlitbě, ke skutkům lásky, sebekázní a k duchovnímu obrácení. Z věcného hlediska tak není důležité vyloučení určitých pokrmů z jídelníčku nebo úplné hladovění, jako spíše smutek, kajicnost a pokání. Zdůrazňován rovněž bývá význam postu jako přípravy na křest nebo jeho obnovu.

Jakékoli změny týkající se lidského organismu je potřeba uvádět „v život“ pozvolna. Nemusíme hned striktně dodržovat následující pasáž z bible: „...zdrženlivosti od masa a újmy v jídle každý den, vyjímajíc neděli“, úplně postačí, když budeme alespoň o nedělích (nejlépe však po celý týden) jíst do polosyta.

Někteří naši klienti se ale čas od času v poradně vymlouvají, že „odlehčený“ jídelníček neboli půst držet nemusí, jelikož podle křesťanské tradice jsou z něj vyňati lidé nemocní a na cestách, a obezita je přece od roku 1984 uznána jako nemoc. Ale to už je jiná kapitola...



# Jak a kdy monitorovat glykemie a co všechno nám naměřené hodnoty říkají?

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

**Glukometr má dnes již skoro každý diabetik. Každý se více či méně často měří, ne však správně. Spousta proužků tak bývá vyčerpána zbytečně. Správné měření, resp. monitorování hladin cukru (glykemie) ale jednoznačně pomáhá k optimálnímu nastavení léčby cukrovky.**

## Na lačno

Měření glykemie na lačno ráno před snídaní nám poví, jak máme nastavenou hladinu cukru na startu nového dne. Vysoká ranní glykemie, může být dána např. noční zvýšenou novotvorbou glukózy v játrech (tzv. jaterní glukoneogeneza), což je jedna ze základních poruch cukrovky 2. typu. U lidí léčených inzulínem to však může někdy znamenat také reakci na noční hypoglykémii. A tak zatímco noční inzulín, který tlumí noční glukoneogenezu, snižuje ranní glykemie, tak

naopak zvyšování inzulínu při nočních hypoglykemiích může ranní glykemie ještě zhoršovat. Zpřesňující informaci nám poskytne tzv. glykemický profil (viz box Glykemický profil).

## Po jídle

Tato hodnota nám ukazuje, jak náš organismus reaguje na danou potravinu. Zvýšená glykemie po jídle může být dána jednak poruchou časně sekrece inzulínu (jedna z prvních poruch při cukrovce 2. typu), tak zhoršenou schopností působnosti inzulínu

v periferních tkáních. O reakci glykemie také rozhoduje typ potraviny, resp. její glykemický index. Čím je vyšší, tím více stoupá hladina glykemie po daném jídle či nápoji. Tyto potraviny jsou tudíž pro lidi s inzulínovou rezistencí méně vhodné. Typickým zástupcem potraviny s vysokým glykemickým indexem je ovocný džus nebo brambory, s nízkým pak tmavá rýže či zelenina.

## Bez jídelníčku to nemá smysl

Zapísování, resp. monitorování glykemií bez současného zapísování jídelníčku (množství jídla, druh jídla, čas konzumace, množství nápoje, druh a čas měření glykemie) je zcela zbytečné, protože nám dovolí analyzovat pouze výstupní hodnotu bez závislosti na hodnotách vstupu (jídelníčku).

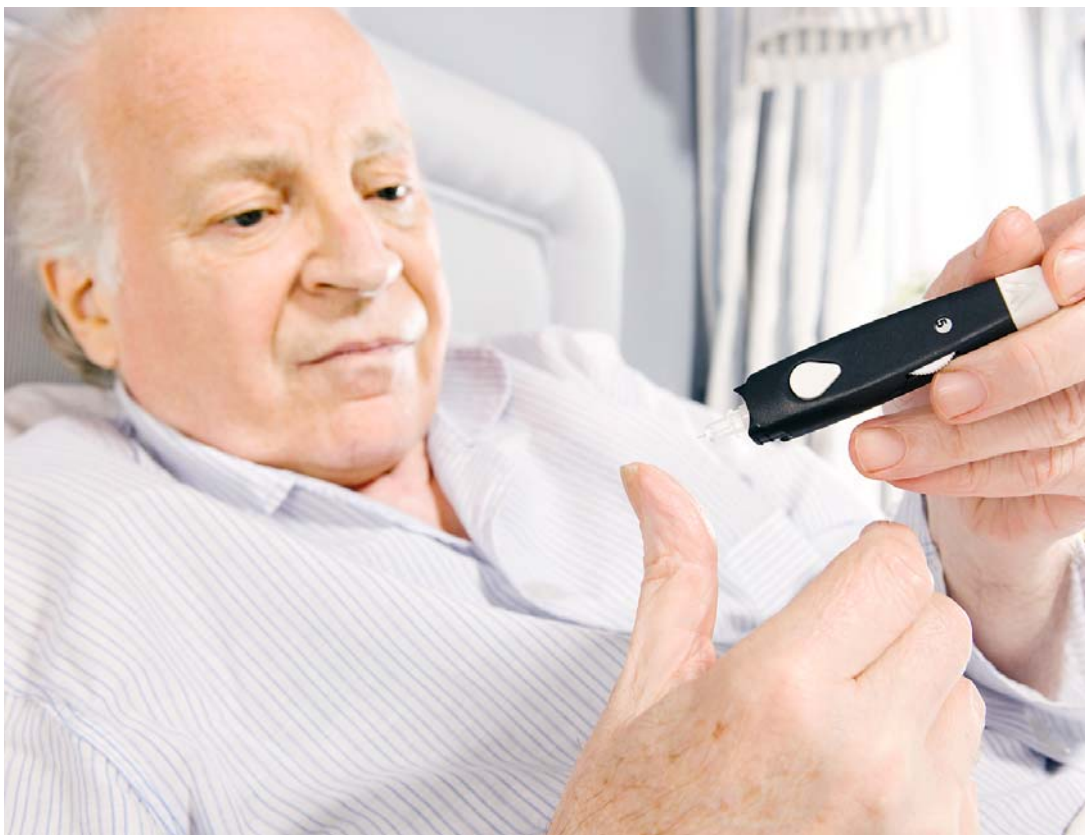
## Glykemický profil

Pravidelné měření glykemie před a dvě hodiny po jídle nás informuje o denním profilu při daném jídelníčku. Nejčastější doby měření jsou před snídaní, dvě hodiny po snídaní, před obědem, dvě hodiny po obědě, před večeří a dvě hodiny po večeři a ve dvě hodiny v noci.

Nedokážeme pak adekvátně reagovat, stejně tak změna terapie je víceméně naslepo. Adekvátní informace použitelné v „běžném“ životě nedostaneme ani v případě, kdy se při glykemickém profilu náš jídelníček příliš liší od běžného. V optimálním případě je vhodné zapisovat i pohybovou aktivitu, např. práci na zahradě, výlet na kole apod., protože jenom tak získáme informace o regulaci glykemie za různých podmínek. Tato znalost nám pak umožní lepší kompenzaci cukrovky a tím i lepší prognózu do budoucna.

## Při podezření na hypoglykémii měřte vždy!

Vždy byste měli znát, jak se projevuje hypoglykemie. Nejčastěji je to slabost, pocení, porucha orientace, zmatenost, nutková chuť na sladké. Vždy byste měli mít s sebou nějaký sladký nápoj nebo bonbon a samozřejmě průkaz diabetika. Nezapomeňte, že zvláště po velké námaze, kdy dochází k poklesu glykemie, nemusí být její krátkodobé zvýšení vlivem jídla dostatečné – hypoglykemie po větší fyzické aktivitě může nastat i po 24 hodinách, zvláště užíváte-li hypoglykemizující léky, jako např. inzulín či některé perorální léky. Proto se vždy o rizicích informujte u svého ošetřujícího diabetologa. ■



VŠTJ MEDICINA PRAHA, o.s., děkuje za poskytnutí proužků do programů pro sportující diabetiky v rekondičních programech společnosti Abbot Diabetes Care, [www.abbotdiabetescare.cz](http://www.abbotdiabetescare.cz).

# Trápí vás zažívací obtíže?

Mgr. Alena Menclová  
Ústavní lékárna IKEM, Praha

S trávicími problémy se každý z nás alespoň jednou v životě setkal. Ve většině případů se projevují jako nepříjemný pocit v horní části dutiny břišní, nadýmání, snížená chuť k jídlu, pálení žáhy nebo pocit tíhy. Zmiňované příznaky lze souhrnně označit jako dyspepsie, jejíž projevy mohou být důležitým signálem k odhalení onemocnění trávicího ústrojí. Proto při přetrvávajících potížích vždy navštivte svého ošetřujícího lékaře. Pomůžete tak odhalit důležitých symptomů onemocnění.

Trávicí obtíže mohou být vyvolány špatnými stravovacími návyky, léky, popř. závažným onemocněním. Léky, které negativně působí na žaludeční sliznici, většinou užíváme až po jídle (acylpyrin, kortikoidy, některé léky na bolest atd.), aby se snížil jejich negativní vliv na trávicí ústrojí. Ptejte se v lékárně kolegů na správné užívání vašich léků vzhledem k potravě. Můžete tak snadno předejít zdravotním komplikacím.

Jak si s trávicími problémy poradit? Probereme si počáteční léčbu jednotlivých příznaků dyspepsie, abychom dokázali včasné zasáhnout v podobě samoléčby anebo urychlit návštěvu u lékaře.

## Pálení žáhy

Hlavním projevem pálení žáhy je pálivý až bolestivý pocit za dolním okrajem hrudní kosti, který stoupá směrem vzhůru. Jednou z příčin je zpětný tok žaludečních šťáv do jícnu (část před žaludkem), případně jejich zatékání až do úst. Léčba začínajících příznaků je možná třemi skupinami léčiv, které se navzájem liší mechanismem účinku a dobou svého působení.

Velice oblíbená, ale v dnešní době již překonaná léčiva se nazývají antacida. Lze je využít pouze pro symptomatickou léčbu nejrůznějších stavů spojených s nadměrnou tvorbou žaludečních kyselin (pálení žáhy aj.). Působí pouze krátkodobou úlevu. Pozor - mohou zastírat varovné příznaky závažných onemocnění trávicího ústrojí. Pokud pravidelně užíváte s antacidami

i nějaké jiné léky, zeptejte se svého lékárníka na jejich vzájemné ovlivnění. U některých léků může dojít v kombinaci s antacidem k vytvoření komplexů, které špatně prochází přes biologické membrány (v případě vstřebávání se jedná o sliznici tenkého střeva). Tím se stává vaše léčba nedostatečná, můžete být poddávkováni. Tento problém má však jednoduché řešení, a to v dodržení odstupu dvou až tří hodin od „rádoby se vázajícího“ léčiva od antacid.

Další dvě skupiny léčiv přímo blokují tvorbu dráždivých žaludečních kyselin, ovlivňují tedy příčinu vzniku vašich potíží. Volně prodejné léčivé přípravky obsahující účinnou látku, tj. famotidin (Famosan) nebo ranitidin (Ranisan), působí 6-8 hodin. Avšak byl u nich popsán vznik tolerance již po krátkodobém užívání, která vede k nezbytnému zvyšování dávek léčiva. Představitelé nejnovější a neúčinnější skupiny léčiv blokujících tvorbu žaludeční kyseliny jsou omeprazol (Helicid) a pantoprazol (Pantoloc). Vzhledem k jejich dlouhodobému účinku lze léčivé přípravky užívat jedenkrát a maximálně dvakrát denně vždy alespoň třicet minut před jídlem.

## Nadýmavost

Nadýmavost neboli meteorismus či flatulence je způsobena nadměrnou tvorbou plynů a jejich nedostatečným odchodem. Projevují se pocitem tlaku a plnosti v dutině břišní. Léky s účinnou látkou simetikon



(Sab simplex, Espumisan) snižují povrchové napětí plynových bublinek obsažených v potravě a hleny zažívacího traktu, čímž usnadňují odchod plynů a vedou ke zmírnění obtíží. Jedná se o velice dobře snášená léčiva, která působí přímo v trávicím traktu.

## Snížená chuť k jídlu

Snížená chuť k jídlu, popř. pocit špatného trávení mohou být vyvolány při porušené funkci žaludku, slinivky břišní nebo při druhotných poruchách trávení v tenkém a tlustém střevě. V tomto případě je vhodné zahájit léčbu trávicími enzymy, které dopomáhají při zpracování přijímané potravy. Léčba enzymy by neměla být delší než 5 až 10 dnů, aby nedošlo k zanedbání závažného zdravotního stavu.

Důležité je mít na paměti, že obezita mimo jiné ovlivňuje trávicí trakt zvýšeným tlakem v horní dutině břišní. Tím lze vyvolat silové otevření svěračů mezi žaludkem a jícnem. Poté mohou žaludeční kyseliny snadno pronikat zpět do jícnu a vést k podráždění, postupně až poškození sliznice jícnu. Pacient tento stav vnímá jako pálení žáhy.

Nezapomeňte na úpravu dietních zvyklostí a životního stylu. Zaměřte se na pravidelné stravování s dostatkem času na vychutnání potravin. Omezte příjem těžkých a hodně kořeněných jídel, pití kávy a alkoholu na lačný žaludek a kouření. A každý den si dopřejte dostatečný odpočinek. ■



# Jak o Velikonocích nepřibrat?

PhDr. Karolína Hlavatá  
dietoložka

Velikonoční svátky mohou být dobrou příležitostí, jak ozdravit svůj jídelníček. S přicházejícím jarem se začíná objevovat více druhů zeleniny a také zelené natě, které do naší výživy přinášejí řadu důležitých látek. Tradiční velikonoční pokrmy z vajec, velikonoční nádivku či sladká jídla lze připravit tak, abychom vylepšili svou životosprávu a přitom neutrpěla naše štíhlá linie.

## Vejsce nejsou takovým „strašákem“

Vejsce bývají často zatracovaná a mnozí lidé se obávají jejich konzumace. Důvodem jsou především obavy z cholesterolu, který je obsažen ve žloutku. Pravda o vejcích je ale trochu jiná. Tuk

Lidé s vysokou hladinou cholesterolu nebo na redukčním režimu by měli upřednostňovat především vaječné bílky. Například vaječnou omeletu či nádivku připravujte z 1 celého vejce a dvou bílků. Ze zbývajících žloutků můžete upéct třeba piškotový dort. Při tepelné úpravě vajec se vyhněte smažení na tuku – zvyšuje výslednou energetickou hodnotu a zhoršuje stravitelnost vajec.

v nich obsažený (zejména ve žloutku) je tvořen převážně prospěšnými nenasycenými mastnými kyselinami. Velká část tuků patří po chemické stránce mezi fosfolipidy, jež jsou, jakožto součást všech buněčných membrán, nepostradatelné. Mají také velký význam pro nervovou a mozkovou tkáň a pro metabolismus cholesterolu. Nejvýznamnějším fosfolipidem ve vejcích je lecitin. Cholesterol obsažený ve vejcích je hůře vstřebatelný, jelikož se váže právě na tento lecitin. Proto se vajec nemusíme tolik obávat. Vejce, především bílek, jsou také skvělým zdrojem kvalitních bílkovin. Vaječná bílkovina dokonce slouží jako referenční bílkovina při srovnání výživové hodnoty bílkovin v jiných potravinách.

Vejsce jsou také bohaté na mnohé vitaminy a minerální látky. Z vitaminů rozpustných v tucích jsou ve významném množství zastoupeny A, D a E. Z vitaminů rozpustných ve vodě se jedná zejména o B2, B6 a B12. Z minerálních látek je ve vejcích obsažen především selen, fosfor a železo, ve žloutku se nachází zinek a vápník.

## Zelené natě jsou bohaté na vitaminy

Do tradiční velikonoční nádivky neodmyslitelně patří zelené natě. Ty jsou bohaté především na vitamín A a C, ve významném množství je zastoupen i vápník a železo. Využitelnost těchto minerálních látek je však nízká. Zelené natě se hodí i k ochucení tvarohových



pomazánek, polévek, k posypání na chléb, do zapékaných jídel apod. Při přípravě velikonoční nádivky se řiďte jednoduchým

pravidlem – co nejméně tuku. To znamená především výběr libového masa (např. uzeného kuřecího masa) a šetřit tukem při vymazávání zapékačích nádob.

## Velikonoční sladkosti

Dorty a sladké pečivo k Velikonocům patří. O těch letošních si ale zapovězte dorty s máslovým krémem a vyzkoušejte piškotový dort s pudinkovým krémem, ovocem a želatinou nebo tvarohový dort s ovocem. Pro koledníky připravte, namísto bonbonů a lízátek, perníčky z celozrnné mouky. Uvidíte, že je potěšíte.

Inspirovat se můžete také velikonočním jídelníčkem našich předků a zkusit tak naklíčené luštěniny a obiloviny. Příkladem takového pokrmu je pučálka a pražmo. Pučálka se připravuje z naklíčeného hrachu, který se pak opraží na malém množství másla a ochutí solí a pepřem. Možností je i sladká varianta s cukrem a skořicí. Pražma se připravuje stejným způsobem, ale jako surovina se používají naklíčená obilná zrna.

### Piškotový dort s ovocem

1 piškotový dortový korpus, rybízová zavařenina, 1 balíček želé, 1 broskvový kompot, jahody nebo kuličky hroznového vína  
Piškotový korpus rozřízneme a pomazeme džemem. Džemem pomazeme také vrchní část dortového korpusu. Po okraji rozložíme půlky okapaných broskví a do středu dáme jahody nebo hroznové víno. Podle návodu připravíme želatinu, nalijeme na ovoce a dáme do chladničky ztuhnout.

### Borůvkový tvarohový dort

500 g mražených borůvek, 500 g netučného měkkého tvarohu, 200 ml polotučného mléka, 3 lžičice moučkového cukru, 1 vanilkový cukr, 2 lžičice želatiny, 1 balíček dětských piškotů, nízkotučná šlehačka ve spreji na ozdobení  
Mléko trochu ohřejeme, dáme do něj želatinu a necháme lehce nabobtnat. Tvaroh, cukr, vanilkový cukr a rozpuštěnou želatinu ušleháme do hladkého krému. Oddělíme polovinu krému a všleháme do něj rozmražené borůvky. Dno dortové formy vyložíme piškoty, na ně dáme bílý krém a opět vrstvu piškotů. Následuje borůvková vrstva, do které nepravidelně zapícháme zbývající piškoty. V lednici necháme ztuhnout a před podáním ozdobíme šlehačkou.

# Jarní sportování s dětmi

## aneb jak na to, když „po ruce“ není babička

**Je jaro, období, kdy se příroda probouzí, všechno začíná pučet, na svět přicházejí mláďata – kačena má káčátka, kočka zase koťátka. A vy? Máte doma také jednoho či dva neúnavné neposedy, se kterými je sice velká legrace, ale na pořádné cvičení při celodenní péči o ně nestíháte ani pomyslet. Jak to tedy udělat, když zrovna není po ruce babička či jiná teta na hlídání a vy jste plní energie a zaspotovali byste si?**

V první řadě je potřeba si uvědomit, že nic se nemá uspěchat. Je jasné, že teď máte pocit, že potřebujete co nejrychleji něco udělat s tělem, které bylo doposud zakryté kabátem a ke kterému nebylo těhotenské ani potěhotenské období příliš přívětivé, pokud jde o nárůst hmotnosti. Mějte ale na paměti, že návrat do „původního“ stavu i kondice bude trvat minimálně stejně tak dlouho jako oněch devět měsíců, kdy jste byly v očekávání a pomalu nabíraly kilogramy. Neusilujte proto o shazování kil za každou cenu. Uvědomte si, že vaše dítě potřebuje maminku svěží a spokojenou, ne vyčerpanou. Na druhou stranu výmluva, že se nemůžete hýbat, protože vám

prostě nikdo vaše ratolesti nepohlídá, ztrácí na významu. Vždyť hýbat se můžete i s nimi – zvláště teď na jaře máte ideální příležitost.

### **Chodte, běhejte či bruslete s kočárkem. Opravdu to jde!**

Nejjednodušší a v brzkém období po porodu také variantou nejlepší je klasická rychlá chůze. Vyražte s kočárkem ven do přírody a prostě jděte. Samozřejmě můžete pochodovat i ve městě – tam je ale větší riziko, že vás budou okolní výlohy příliš rozptylovat a vaše chůze už nebude tak plynulá, jak potřebujete pro to, abyste efektivně spalovaly tuky. Jestliže vám připadá chůze příliš jednoduchá

a už máte nějaké to kilo shozené, můžete vyzkoušet jogging – tedy plynulý běh o nízké intenzitě, popř. takzvaný indiánský běh (střídání běhu s chůzí). Pro tento druh běhání bych vám doporučila už lepší kočárek – speciálních joggingových kočárků je dnes na trhu celá řada. Ideální jsou kombinované kočárky nebo vozíky (např. croozer nebo chariot), které můžete kromě běhu využít i na bruslení či jízdu na kole. Děti jsou v nich v bezpečí (na bruslení můžete mít i klasický sporták, ale troufám si říci, že to příliš bezpečné není) a jsou i dostatečně chráněny pro případ nepříznivého počasí. Tyto vozíky existují i pro dvě děti najednou a z vlastní zkušenosti je mohu jen doporučit. Když jsem běžela nebo jela na bruslích, mladší dítě spalo a starší si prohlíželo knížky, zpívalo, jedlo či jen tak koukalo ven, co se kde děje. Byla jsem tak v naprostém klidu, protože jsem se mohla věnovat svému tréninku a nemusela přemýšlet nad tím, co se asi děje s dětičkami, když je někdo hlídá – měla jsem je u sebe pěkně pod dohledem.

### **Ve dvou se to vždycky lépe „táhne“**

Velmi vhodné je nakombinovat aerobní trénink s posilováním. K tomu vám venku perfektně poslouží lavičky u cesty – můžete na nich klikovat, posilovat břicho či hýždě, lahve s vodou vám výborně nahradí činky a kočárek vám pomůže udržet stabilitu při

**Mějte na paměti, že návrat do „původního“ stavu i kondice bude vyžadovat minimálně stejně tak dlouhý čas jako oněch devět měsíců, kdy jste byla v očekávání a pomalu nabírala kilogramy.**

výpadech. Chůzi či běh tak můžete vhodně proložit venkovním posilováním. Hlavně se nebojte toho, že si budou kolemjdoucí myslet, že jste se zbláznili. Od toho se úplně odprostěte, spíše oni by se měli zamyslet nad tím, že neprovozují žádný aktivní pohyb.

Rovněž uděláte dobře, když s sebou vezmete kamarádku s kočárkem. Ve dvou se to vždycky lépe táhne a po cestě zpátky se ještě třeba můžete stavit na dětském hřišti, aby si děti mohly společně pohrát. Ostatně, když budete honit svého chlapečka, který před vámi bude pelášit na dětské motorce, určitě to vaši kondici jedině prospěje. Samozřejmě že s sebou můžete vzít i partnera. A je jenom na vašem rozhodnutí, zda ho zapojíte do společného pohybu nebo využijete na hlídání, abyste si zaspotovala sama.

Pro ty z vás, kdo máte problém svá dítěta udržet v kočárku bez hnutí, mám ještě jeden tip: my jsme vždycky běželi za něčím opravdu zajímavým, kde jsme museli být rychle, jako např. krmit kačeny, dívat se na broučky, počítat vlaky, sledovat bagr, takže dítě muselo vydržet v kočárku alespoň 30 minut. Dneska například vyrazíme natrhat proutě na velikonoční pomlázku, tak vyražte taky. ■



# Pravidelný půst posiluje ducha i organismus každého z nás

říká kněz Římskokatolické církve a duchovní správce Farnosti u sv. Petra Na Poříčí Lukáš Lipenský, O.Cr., v našem rozhovoru, v němž rozhodně nepromlouvá pouze k věřícím.

## Co je vlastně půst?

Především chci říci, že půst není žádná hladovka. S tímto mylným pohledem se totiž bohužel stále často setkávám. A co že půst je? Jednoduše řečeno to je důkaz o tom, že tělo dokáže ovládat ducha. Člověk si zkrátka na určitý čas dokáže odříct část něčeho, co je pro něj běžné, co často využívá, potřebuje, co má rád nebo co mu chutná.

## Chcete říci, že půst není jen o jídle?

Určitě ne. Postit se můžeme od čehokoliv, co je naší běžnou součástí, bez čeho si, dejme tomu, neumíme představit náš život. U někoho to tedy může být televize či počítač, u jiného zase alkohol či cigarety a tak podobně.

## Jak vlastně půst spatřil světlo světa?

Půst je starozákonní židovská tradice a v původním pojetí vyjadřoval duchovní přípravu na velké svátky, na oslavu, ale také jakousi vnitřní očistu. V Novém zákoně Kristus zdůrazňuje ještě almužnu, která je vyjádřením solidarity s potřebnými. Zkrátka tím, že si něco odřeknu, mohu pomoci někomu jinému. Půst je také chápán jako účinný prostředek proti zlu a hříchu.

A je zde ještě jedna důležitá věc, kterou Kristus uvádí v bibli, a sice když se postíte, nemějte zkroutěnou tvář. Nemá to na vás být vidět, nemáte to dávat na odiv. Je to pro vás důležité vnitřně, ne navenek.

## Vždycky jsem si myslel, že půst se týká především zákazu masa. Jak to tedy je?

Ano, maso má v půstu svoje „výsadní“ postavení, tím myslím, že jeho konzumace je striktně zakázána, ovšem jen ve dvou dnech, a to na Popelčíní středu a Velký pátek neboli počátek a konec předvelikonočního postního období. A dva dny bez masa, uznejte sám, se dají zvládnout dobře. I když já mám na maso největší chuť právě v tyto dva dny. Navíc zde existuje tzv. půst újm, který znamená, že člověk sice může jíst několikrát za den, ale dosyta pouze jednou. Další křesťanskou tradicí je držení půstu od masa každý pátek, které ale není striktně nařízeno. Jeho nedodržování není, narozdíl od dvou výše jmenovaných dnů, těžkým hříchem.

## Na koho se držení půstu v křesťanském pojetí vztahuje?

Půst připadající na ony dva významné dny v předvelikonočním

období se vztahuje na každého zdravého křesťana ve věku od 14 do 60 let. Výjimku představují lidé nemocní; ti, kteří v tyto dny těžce pracují; těhotné ženy a v dřívějších dobách to byli také lidé na náročných dlouhých cestách. Po šedesátce by člověk v tyto dny stále neměl jíst maso, ale už nemusí držet půst újmy.

## Vím, že spolupracujete s obezitologem Martinem Matoulkem.

## Zeptám se proto, zda je půst nějak významný i z pohledu správné životosprávy, resp. změny životního stylu?

Ano, v tomto ohledu může být půst velmi užitečným nástrojem jak překonat stereotypní myšlení. Totiž tím, že dokážu sám nad sebou zvítězit v jedné věci, přispívá k tomu, že uspěji i v jiných oblastech. Schopnost umět si odříct je velmi důležitá pro posílení psychiky a odolnosti, pro dobrý pocit a v neposlední řadě roste zdravé sebedvědomí. Navíc jsem toho názoru, že s plným žaludkem se cokoli dělá hůř. Na druhou stranu být úplně hladový, to také neprospívá. I z toho důvodu církev nepožaduje držení 40denního, tzv. Královského půstu v předvelikonočním období, a to přesto, že tento půst má velmi silný duchovní náboj. Vždyť ho kdysi držel i sám Kristus.

## Co udělat pro to, abychom po jednom úspěchu, kdy se nám podařilo si něco



## odříct, takzvané neusnuli na vavřínech?

Určitě to chce, aby to nebylo jakési jednorázové gesto, ale abychom půst brali jako samozřejmou součást života, jako činnost která trvá a pokračuje. V duchovním pojetí nechápeme půst jako nějaký osobní úspěch, ale spíše jako dobrý vklad do budoucna, který je potřeba stále obnovovat a udržovat. Všem lidem, věřícím i nevěřícím, mohu určitě doporučit jakoukoliv formu půstu, kterou budou dodržovat jednou týdně, podle křesťanské tradice nejlépe v pátek. A nemusí se zpočátku jednat o zdrženlivost v jídle, nýbrž o odřeknutí si jakékoliv každodenní činnosti. K půstu od jídla se lze takto přesunout postupnými úspěšnými krůčky. Myslím, že to organismus každého člověka ocení. Navíc určitá újma v příjmu potravy napomáhá i pro zlepšení bystrosti, zpřesnění rozhodování a tím ke zlepšení orientace v sobě samém a následně v okolním světě. A to přece stojí za to.

Marek Špíchal



# Výskyt obezity v České republice v roce 2011

## 2. část

Jak jsme již uvedli ve druhém letošním čísle, počet obézních se od posledního provedeného průzkumu v roce 2008 příliš neliší. V dospělé populaci ČR se procento lidí s nadváhou a obézních stále pohybuje okolo 57 až 58 %. S obezitou jsou však spojena i další onemocnění, zejména cukrovka 2. typu a vysoký krevní tlak. Ta jsou ještě o něco nebezpečnější nežli samotná obezita, jelikož je často odhalíme až ve fázi komplikací (infarkt myokardu, cévní mozková příhoda a další).

### Co s vysokým krevním tlakem?

V dospělé populaci má každý pátý člověk (22 %) vysoký krevní tlak. V případě lidí s nadváhou toto riziko již mírně stoupá (26 %). U obézních lidí pak platí, že téměř polovina z nich (45 %) má vysoký krevní tlak, přičemž s postupujícím věkem jeho výskyt nadále stoupá. Pokud mají vysoký krevní tlak oba rodiče, existuje více než 51 % šance, že se objeví i u jejich potomka, a to bez ohledu na nadváhu či dokonce obezitu. To znamená, že příčina vzniku vysokého krevního tlaku je multifaktoriální (z více příčin) s tím, že obezita vše jen znásobuje. Nejčastěji bývá vysoký krevní tlak

zjištěn mezi 41. a 50. rokem, což je také pravý čas na preventivní prohlídky. Pokud ale máte nad-

**Nejčastěji bývá vysoký krevní tlak zjištěn mezi 41. a 50. rokem, což je také pravý čas na preventivní prohlídky. Pokud ale máte nadváhu nebo se vysoký krevní tlak vyskytuje ve vaší rodině, rozhodně běžte na prohlídku dříve.**

váhu nebo se vysoký krevní tlak vyskytuje ve vaší rodině, rozhodně běžte na prohlídku dříve. Včasná léčba vysokého krevního tlaku prostřednictvím změny životního stylu (omezení soli, snížení hmotnosti, pravidelná pohybová aktivita), při nedostatečném efektu podpořená farmakologicky prokazatelně zlepšuje prognózu výskytu kardiovaskulárních onemocnění.

### Obezita a cukrovka – „věrní“ souputníci

Výskyt obezity a cukrovky 2. typu v dospělé populaci ČR je

Výzkum proběhl za laskavé podpory Všeobecné zdravotní pojišťovny ČR v rámci projektu Žij zdravě.



VŠEOBECNÁ ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA ČESKÉ REPUBLIKY



### Program prevence VZP: Klub pevného zdraví

Jako člen Klubu pevného zdraví máte stále výhody v podobě bonusů a slev u smluvních partnerů. V rámci programu Zdravý život můžete získat až 1 300 Kč ročně na pohybové a rehabilitační aktivity, vybrané druhy očkování nebo bezlepkovou dietu. Více informací na [www.vzp.cz](http://www.vzp.cz).

častý, navíc se obě tato onemocnění často vyskytují společně. Přitom stále není zřejmé, co je příčinou čeho, tedy zda je příčinou obezity špatný metabolismus cukru (tzv. inzulinová rezistence, resp. cukrovka), nebo je tomu naopak. S určitostí ale víme, že snížení hmotnosti pozitivně ovlivňuje kompenzaci cukrovky. Nezpochybnitelnou roli zde hrají určité genetické vlivy, např. když mají cukrovku oba rodiče, je velmi pravděpodobné, že ji bude mít i jejich potomek. Pro to, v kterém věku se cukrovka objeví, může být zase rozhodující tělesná hmotnost a fyzická zdatnost.

V dnešní populaci bývá cukrovka nejčastěji diagnostikována mezi 50. a 60. rokem, přičemž obézní lidé by na preventivní vyšetření měli jít již v mladším věku – cukrovka se u nich totiž vyskytuje 5× častěji než u štíhlých

lidí (14 % u obézních vs. 3 % u štíhlých). Celkem je v populaci cca 7–8 % diabetiků, z nichž 95 % jsou diabetici 2. typu, a z nich přes 90 % má nadváhu či obezitu, při-

**Celkem je v populaci cca 7–8 % diabetiků, z nichž 95 % jsou diabetici 2. typu, a z nich přes 90 % má nadváhu či obezitu, přičemž snížení hmotnosti u diabetiků s nadváhou či obezitou může vést až k přechodnému vymizení diabetu.**

čemž snížení hmotnosti u diabetiků s nadváhou či obezitou může vést až k přechodnému vymizení diabetu. Tito lidé by však měli být celoživotně pod lékařským dohledem a při znovuobjevení cukrovky aktivně léčeni.

V listopadu a prosinci 2010 proběhl další výzkum, který se věnoval výskytu obezity a přidružených onemocnění v České republice (první probíhal v letech 2000 a 2001, následoval rok 2008). Proveden byl společností STEM/MARK v rámci projektu Žij zdravě, který je podporován Všeobecnou zdravotní pojišťovnou. Zkoumaný vzorek obsahoval celkem 2065 osob, které svým složením podle základních sociodemografických dat (např. pohlaví, věk, vzdělání) odrážejí reálnou dospělou populaci ČR. Respondenti byli v rámci výzkumu dotazováni osobně, byli váženi a byl jim měřen obvod pasu.



# Hádanky na procvičení bystřého 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](http://www.obesity-news.cz).

## 1. Tisící cifra

Předtavte si, že píšete čísla od 1 za sebou tak, jak následují. Která číslice stojí na tisícím místě? Jak to zjistíte?

## 2. Najděte v textu město

Od dětství miluji úsvit a vycházející slunce nad mořskou hladinou.

Řekněte mi raději, či nůž je v těle té nebohé oběti.

Štamgasti si rozbjeli v hospodě brady pěstmi a jejich manželky doma lkaly.

A teď si vezmeme na paškál dalšího podezřelého.

## 3. Tři písmena

Doplňte na každý řádek tři písmena tak, aby vznikla podstatná jména v prvním pádu jednotného čísla.  
? - ? - ? ĚR  
? - ? - ? NÍK  
? - ? - ? STA  
? - ? - ? OC  
? - ? - ? PA

## 4. Číselný rébus

Při sčítání jsme čísla nahradili písmeny. Zjistíte všechna čísla, pro která platí:

T H I S  
I S  
G R E A T  
T I M E  
W A S T E R

## 5. Pštrosí vejce

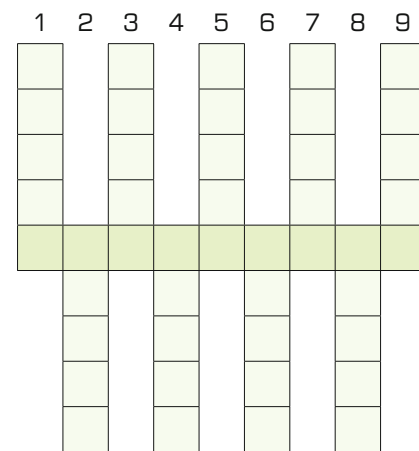
Na Madagaskaru žili kdysi obrovští pštrosi, kteří kladli vejce 28 cm dlouhá. Slepíčí má průměrnou délku 5 cm. Kolika slepičím vejcím odpovídá objem vejce madagaskarského pštrosa?

## 6. Hřebenovka

Vyluštěte následující hřebenovku, jejíž tajenkou je objekt pro zlepšení kondice.

### Zadání:

- zboží přinesené z obchodu
- otočka
- zisk z vkladu
- nejlepší možný, dokonalý
- český tenista (Ivan)
- pomůcka pro vedení koně



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

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

## 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).

## Obesity NEWS 4/2011 – noviny pro prevenci a léčbu obezity

Periodicita: měsíčník. Toto číslo vyšlo v dubnu. 5. ročník.

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.

Odborný redaktor: PhDr. Karolína Hlavatá

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.



VŠEOBECNÁ  
ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA  
ČESKÉ REPUBLIKY

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