

# Obesity NEWS

Z D A R M A

## Obezita v dětském věku

Výskyt obezity narůstá nejen u dospělých, ale bohužel se zvyšuje i počet obézních dětí. V roce 2001 trpělo obezitou 6,6 % chlapců a 5,6 % dívek, což oproti roku 1991 představuje u chlapců nárůst o 3,6 % a u dívek o 2,6 %. Nelze se přitom spoléhat na to, že obézní dítě z obezity vyroste. V praxi se ukazuje, že většina obézních dětí zůstává obézními i v dospělosti. S nárůstem počtu obézních dětí se přitom zvyšuje riziko některých chorob, např. kardiovaskulárních onemocnění či diabetu mellitu 2. typu.

Co tedy přispívá k nárůstu počtu obézních dětí? Nepříznivý vývoj nemůžeme zjednodušit jen na problém genetiky či změny zevního prostředí. Rychlý vzestup výskytu obezity v posledních desetiletích, zejména v některých státech, naznačuje, že důležitou úlohu hrají právě změny životního stylu, protože ke změnám genetické výbavy by nemohlo dojít v tak krátkém období, které představuje méně než jednu generaci.

**Rizikovými faktory pro rozvoj obezity je jednoznačně rodinné prostředí, nedostatečná tělesná aktivita a nesprávné stravovací návyky.**

Rizikovými faktory pro rozvoj obezity je jednoznačně rodinné prostředí, nedostatečná tělesná aktivita a nesprávné stravovací návyky. Rodinné prostředí přispívá k rozvoji nadváhy u dětí dvojnásobným způsobem – svou roli zcela určitě hrají genetické dispozice k obezitě, na druhou stranu je důležité si

uvědomit, že rodina funguje jako důležitý příklad, který dítě v mnoha směrech následuje. Právě v rodině získává dítě model životního stylu, stravovacího režimu, výběru jídel i postoje k pohybové aktivitě.

**Pravidelná strava a pohyb**  
Alarmující je, že zhruba polovina dětí školního věku není zvyklá pravidelně snídat a téměř třetina konzumuje alespoň jednu sladkost denně. K tomu je potřeba připočítat zvyšující se a pro děti lákavou nabídku fast foodových řetězců, obecně snazší dostupnost sladkostí a slazených nápojů ve školních automatech apod. S fyzickou zdatností na tom děti také nejsou nejlépe. Ve skutečnosti jsou pro řadu z nich jedinou pohybovou aktivitou dvě hodiny školní tělesné výchovy za týden.

Léčba obezity v dětském věku je odlišná od dospělých. Především se do ní musí zapojit opravdu všichni členové

rodiny. Nelze totiž spoléhat na to, že dítěti předložíme určitý návod a dispozice s tím, že si poradí samo. Rodič musí v první řadě jít dobrým příkladem, být pomocníkem, rádcem a povzbuzovatelem. Další okolností, kterou je potřeba mít na mysli, je, že přílišné omezení příjmu energie či jeho jednotlivých složek může v tomto věku narušit růst a vývoj dítěte. Strava by tedy měla být pravidelná, pestrá a vyvážená. Při léčbě obezity dítěte proto mluvíme raději o „náviku zdravého stravování či jídelníčku“ nežli o dietě. A stále mějme na paměti, že úprava jídelníčku musí být doprovázena zvýšením pohybové aktivity, která by v dětském věku měla činit alespoň jednu hodinu denně!

### Správná výchova je ten nejlepší vklad do budoucna

V každém případě platí, že nejlepší léčbou je prevence. Proto

*MUDr. Jitka Kytnarová, pediatr  
Klinika dětského a dorostového  
lékařství 1. LF UK a VFN Praha*

je důležité vychovávat dítě od nejútlejšího věku ke zdravému životnímu stylu. Fyzická aktivita má být pro dítě radostí a přirozenou součástí života. Dále je

**Dítě by mělo strávit minimálně 60 minut denně intenzivním pohybem.**

děti potřeba učit ke správným stravovacím návykům, pravidelnému režimu stravování bez přemíry sladkostí a sladkých nápojů. Sladkost by neměla být odměnou či náplastí na bolest.

Zdravý životní styl a prevence nadváhy není pro děti žádným trestem, ale naopak, pokud se stane přirozenou součástí jejich života, jedná se o nejlepší vklad do budoucna v podobě snížení rizika mnoha velmi závažných onemocnění. ▀



# Koutky zdravého životního stylu jsou tu pro vás

Mnozí z nás se jistě nejdnou pokoušeli hubnout. Otázkou pro všechny ale zůstává, jak to zařídit, aby tyto snahy přinesly své ovoce v delším časovém horizontu. Pro maximální podporu vašich hubnoucích aktivit je určena naše nová služba „Koutek zdravého životního stylu“, který naleznete ve vybraných lékárnách a rekondičních centrech (více viz box).

Naše nová služba je reakcí na současnou skutečnost, kdy se na nás ze všech stran – ze sdělovacích prostředků, internetu či lifestyleových magazínů – doslova valí nekonečné množství informací na téma, jak to udělat, abychom byli stále krásní, štíhlí a zdraví. Naším cílem proto je poskytnout vám korektní a ucelené informace a tím vám pomoci se lépe orientovat v nepřehledné záplavě zpráv a článků.

V současné době můžete Koutky navštívit v lékárnách Císařská a Faustův dům na Praze 2 a v lékárně IKEM na Praze 4. Naleznete je i v Rekondičních centrech VŠTJ MEDICINA, a to v Praze v ulici Salmovská a nově i našem centru v Mladé Boleslavi.

## Všechno, co ke zdravému životnímu stylu potřebujete

V našem Koutku si můžete pořídit svůj osobní zápisník jídelníčku a pohybové aktivity a rovněž tabulky energetických hodnot potravin, které jsou také užitečným pomocníkem v redukčním období. S těmito brožurkami při sobě se naučíte lépe poznat, co jíte, zapisovat si příjem kalorií a orientovat se v energetických hodnotách potravin. Součástí Koutku jsou i materiály zdarma s tematickým zaměřením, kde každý najde cenné informace i nejrůznější rady a doporučení. V Koutku máte také jedinečnou příležitost získat zajímavé poznatky a informace přímo ze strany lékárníků. Nikdy není na škodu naučit se rozlišovat mezi potravinovým doplňkem a lékem na hubnutí a dostat se k mnoho dalším cenným radám, užitečným odkazům a kontaktům. Koutky neslouží jen těm, kdo chtějí začít

hubnout, ale mohou zaujmout každého, kdo chce mít své zdraví pod kontrolou a má zájem dovědět se více o zdravém životním stylu.

V našich Koutcích budeme postupně realizovat bezplatné konzultace a volně přístupné akce. Během září zprovozníme internetové

stránky [www.koutekzdravi.net](http://www.koutekzdravi.net) a Koutky budou k dohledání také na facebooku.

Udělejte si na sebe čas a zajděte do Koutku zdravého životního stylu, vaše tělo si to přece zaslouží! O novinkách vás budeme průběžně informovat.



## Co nového v centrech?

V září se u nás opět můžete přihlásit do tříměsíčních kurzů redukce hmotnosti, a to nejen v Praze, ale i v Českých Budějovicích a Mladé Boleslavi. Další centra budou následovat. Podrobnosti hledejte na našich webových stránkách [www.vstj.cz](http://www.vstj.cz) v sekci Výzkum.

Kurzy sestávají z 25 hodin aerobního cvičení pod vedením instruktorů pohybových aktivit a 5 hodin s nutričním terapeutem. Zajištěny jsou konzultace s lékařem-obezitologem. Účastníci kurzu získají emailovou adresu,

prostřednictvím které mohou konzultovat s lékařem a nutričním terapeutem, a to i po ukončení kurzu. Cena kurzu je 1 690 Kč. Dotazy nám zasílejte na emailovou adresu [lekar@medispo.net](mailto:lekar@medispo.net), rádi vám odpovíme.



# Aby děti byly štíhlé

**Troufnu si tvrdit, že žádný z rodičů si nepřeje, aby jeho děti byly obézní. Jak víme, ne vždy se to podaří. Mnohdy děláme, my dospělí, řadu chyb, aniž bychom si to plně uvědomovali. Děti nás totiž mají tendenci v mnoha směrech kopírovat, tedy i naše jídelní zvyklosti. I z tohoto důvodu můžeme čas od času vidět rodinu, jejíž každý člen je obézní.**

V poslední době se v praxi setkáváme se zvyšujícím se počtem případů poruch příjmu potravy u dětí. Jedná se opět o přejetý způsob chování od rodiče (v tomto případě většinou od matky), který neustále drží tzv. zaručené diety. V důsledku toho se z dítěte stává rovněž chronický dietář, který je vystaven velkému riziku obezity (držení přísné diety je kombinováno s obdobím přejídání), nebo pacient s poruchami příjmu potravy. Jak postupovat, aby vaše dítě mělo zdravou, „normální“ váhu, se vám – nejen jako lékařka, ale také jako matka dvou malých dětí – pokusím přiblížit v následujícím výčtu zásad.

**1. Dítě musí jíst pravidelně, a to minimálně 5× denně** – vždy by mělo snídat a my s ním. Snídaně by měly být pestré. Pokud totiž máme ke snídani stále to samé, např. jogurt, může se stát, že se dítěti toto jídlo „ojí“ a v důsledku toho začne snídani odmítat. Ideální snídaní je jogurt s müsli. Pozor na cereálie tzv. speciálně určené pro děti – mohli byste být nepříjemně překvapeni vysokým obsahem sacharidů. Další možnou variantou snídání je pečivo se sýrem (nikdy taveným, jelikož obsahuje velké množství soli, což může v dospělosti vést k vysokému krevnímu tlaku) nebo se šunkou – vždy ale sledujte procentní zastoupení masa v šunce – kvalitní šunka obsahuje min. 80 %, ideálně více než 90 % masa – a nenechte se ošálit názvy typu dětská šunka, dětské párky atd. K snídani by dítě mělo vždy konzumovat ještě ovoce či zeleninu (podle typu snídání). K pití doporučuji hořký čaj nebo mléko. Pozor na pití džusů (tedy pokud si je sami nevymačkáte),

neboť obsahují velké množství sacharidů a mohou u dítěte způsobit překyselení žaludku.

**2. Nevynechávejte svačiny** – dítě by mělo pravidelně jíst svačiny s obsahem ovoce či zeleniny (podle typu snídání), jogurtu a pečiva. K pití by ideálně mělo být mléko nebo čaj, ne však sladké limonády.

**3. Nenechte se dítětem přesvědčit, že obědy ve školní jídelně jsou špatné** – bývá to jen výmluva, aby do jídelny dítě nemuselo chodit. Pravdou je, že jídlo podávané ve školách podléhá přísným normám, které vždy berou v úvahu stáří a potřeby dítěte a zcela jistě jsou pro dítě hodnotnější potravou než např. hranolky s tatarskou omáčkou.

**4. Děti by neměly být vegetariány** – pokud je vegetariánem

rodič, je to jeho svobodná volba, děti však pro svůj zdravý vývoj a růst maso potřebují (tím nemyslím uzeniny, bůček a jiná relativně nezdravá masa). Rybí, drůbeží a případně hovězí maso by mělo být pravidelnou součástí dětského jídelníčku.

**5. Dbejte na společné večeře** – argument ze strany rodičů, že to nelze, protože chodí domů pozdě z práce a že už se jim nechce nic vařit, nepovažují za směrodatný. Například já jsem to vyřešila tak, že připravuji večeře o den dříve. Vždy tak na nás po příchodu z práce čeká jídlo v lednici. Tato varianta mi připadá přijatelnější, než po návratu z práce rychle připravovat pokrmy, které jsou sice hotové do 10 minut, ale obsahují velké množství soli, škrobů a jiných zdraví neprospešných přísad.

**6. Děti milují pohyb, proto by se měly věnovat pohybové aktivitě nejlépe každý den** – že to není možné? Ale je! Pokud dítě navštěvuje školu, tak má minimálně 2× týdně tělocvik, k tomu je možné

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

přidat alespoň 2 hodiny cvičení např. v Sokole, kde nejsou ceny nijak závratně vysoké a dítě se zde učí všestranné dovednosti.

**7. Vyvarujte se light produktů, omezte smažené pokrmy, umělá sladidla, uzeniny a instantní pokrmy** (např. polévky či sladkosti).

**8. Neodepírejte dětem sladkosti, které tolik milují** – vždy ale sledujte množství sladkostí, které dítě zkonzumuje. Ke konzumaci sladkostí dětmi existuje celá řada přístupů, např. ve skandinávských zemích nakoupí rodiče sladkosti, které si dítě vybere, 1× týdně. Ty dítě doma sní najednou, poté si vyčistí zuby a další sladkosti konzumuje opět až za týden. Jiný model je, že dítěti dovolíme malé množství sladkostí denně – např. kousek čokolády nebo bonbony. I zde však pečlivě čtěte složení dané sladkosti, neboť i taková čokoládová tyčinka, z jejíhož obalu se na vás šťastně směje dítě, není pro děti vůbec vhodná. Pozor na čokoládové pochoutky – pokud čokoládu, tak minimálně s 30% obsahem kakaové hmoty. ■



# Jídelní chování dětí a adolescentů

**Nadváha a obezita u dětí a dospívajících se v posledních desetiletích stala globální epidemií. Ani Česká republika není výjimkou a prevalence nadváhy a obezity jak u dětí, tak u dospívajících narůstá. Tyto faktory spolu s vyšší potřebou energie a jednotlivých živin vytváří z období dospívání nutričně rizikové období života.**

Bohužel je známou skutečností, že z obézního dospívajícího častot vyrůstá obézní dospělí a stejně tak stravovací návyky, které si osvojil během dospívání, si přenáší až do dospělosti. Nadměrný příjem energie a specifických živin (zejména tuků a jednoduchých sacharidů) během dospívání může navíc ovlivnit riziko rozvoje chronických onemocnění v pozdějším věku. Jedná se zejména o složky metabolického syndromu – obezitu, diabetes 2. typu, hypertenzi a další kardiovaskulární onemocnění, ale

i zvýšení rizika onemocnění rakovinou a osteoporózou.

## **Dítě současnosti: mnoho tuků a málo pohybu**

Příčinou rozvoje nadváhy a obezity je, až na ojedinělé případy, nerovnováha mezi příjmem potravy a výdejem energie. To znamená, že jak zvýšení energetického příjmu, tak i pokles pohybové aktivity vedou k vzestupu hmotnosti. Pokud se oba faktory spojí, je vzestup o to výraznější. A má-li dítě oba rodiče obézní, je

riziko toho, že se u něj vyvine obezita, více než dvojnásobné. Nejde přitom jen o možnou genetickou dispozici, ale zejména o naučení se nevhodným stravovacím návykům. Výsledky řady studií, které sledovaly stravovací zvyklosti adolescentů v různých evropských zemích a v USA, ukazují

**Děti tráví velkou část dne sezením ve škole a po návratu domů často rovnou usedají k televizi nebo k počítači.**

na časté nedodržení doporučených dávek příjmu jednotlivých makro- i mikronutrientů. Zaznamenáván bývá především vysoký příjem tuků, který se

*MUDr. Petr Hlavatý, obezitolog  
Endokrinologický ústav*

zároveň podílí na nadměrném celkovém příjmu energie. Nedostatek fyzické aktivity má negativní vliv na vzestup tělesné hmotnosti. Děti tráví velkou část dne sezením ve škole a po návratu domů často rovnou usedají k televizi nebo k počítači.

## **Starejte se o to, co vaše dítě skutečně jí**

Významný je i vliv reklamy. Děti a dospívající stráví před televizní obrazovkou více času než jejich štihlí vrstevníci. Televizní reklama cílená na děti a dospívající často doporučuje energeticky bohaté potraviny a nápoje a bohužel je nezdárcou, kdy doprovázena falešným tvrzením, že jsou tyto potraviny zdravé. To se následně promítá i do výběru potravin dětmi. Školní automaty, dnes dostupné téměř v každé škole, tuto situaci dále





zhoršují tím, že většinou nenabízejí žádnou zdravější variantu. Obdobná situace je, i když děti dostanou peníze na to, aby si samy svačinu koupily. Pro rodiče je sice takové řešení jednodušší a pohodlnější než svému synovi nebo dceři připravit zdravou a vyváženou svačinu do školy, pro dítě samotné to ale může znamenat začátek cesty k nadváze a obezitě. V řadě studií je prokázán významný vliv konzumace sladkých nápo-

**V řadě studií je prokázán významný vliv konzumace sladkých nápojů a fast food pokrmů na rozvoj obezity u adolescentů.**

jů a fast food pokrmů na rozvoj obezity u adolescentů. Fruktóza, obsažená hlavně v sirupech používaných do nápojů, pečiva, zákusků apod., je považována za jednu z příčin nárůstu prevalence dětské obezity v USA.

Dalším významným faktorem ovlivňujícím tělesnou hmotnost je i pravidelnost v příjmu potravy. Děti a dospívající, kteří

pravidelně snídají, mají nižší riziko rozvoje nadváhy. K pravidelnému stravování významně přispívá i dostupnost obědů ve školních jídelnách. Řada průzkumů ukazuje, že kvalita jídel se ve školních jídelnách výrazně zlepšuje a jejich složení odpovídá

zásadám správné výživy. Ovšem pro děti, které z domova neznají např. řadu druhů zeleniny a jsou zvyklé na jednotvárný jídelníček sestávající často pouze z upravených polotovarů nebo koupených jídel, může být takto vypadající oběd velkým překvapením.

### Pro své děti jste vzorem... i v životospřávně!

S prevencí rozvoje nadváhy a obezity je potřeba začít co nejdříve a nečekat až na okamžik, kdy je tělesná hmotnost již nad horní hraniční normy. Jídelní chování dětí a adolescentů mohou ovlivnit zejména jejich rodiče. Děti se učí jíst to, co vidí u svých rodičů. A pokud sami preferují nezdravý styl stravování, nemo-

**Důležité je s dětmi o správné výživě mluvit a najít si čas na společné stolování.**

hou od svých dětí očekávat jiné chování. Důležité je s dětmi o správné výživě mluvit a najít si čas na společné stolování. Jídlo připravené doma by mělo být pestré a pro děti atraktivní. Samozřejmostí je preference zdravých potravin, zeleniny, ovoce, libového masa, polotučných mléčných výrobků a upozadění sladkostí, smažených jídel a dalších potravin s vysokým obsahem energie. Vhodné je i zapojení dětí do samotné přípravy jídla a jeho servírování. ■



# Jak pěstovat u dětí lásku ke sportu?

**Chcete, aby byly vaše děti lépe připraveny na život? Aby uměly o něco bojovat, s někým spolupracovat? Vyhrávat, ale i prohrávat? Chcete, aby v dospělosti a ve stáří netrpěly civilizačními chorobami, jako například obezitou, cukrovkou či vysokým krevním tlakem? Je to jednoduché. Veďte je od dětství ke sportu.**

O tom, že pohybová aktivita má příznivý vliv na zdraví člověka a že pomocí sportování můžeme zlepšit naši psychickou i fyzickou kondici, není pochyb. Stejně tak je celkem pochopitelné, že sportující děti budou mnohem lépe odolávat okolním stresům, který jim život přinese, než děti bez sportu. Jak to tedy udělat, aby vaše dítě sportovalo, ba co víc – mělo pohybovou aktivitu i rádo?

## Buďte dětem dobrým vzorem

Je známo, že děti rády ve všem napodobují dospělé, a proto je zásadní, aby měly nějaký vzor. Jestliže kolem sebe uvidí tatínka a maminku, kteří se celý den povalují na gauči, určité je to ke sportu příliš motivovat nebude. Ideální je, aby viděly, že rodiče sportují, nejlépe s radostí. Nebojte se proto vzít děti s sebou na vaši pohybovou

aktivitu. Nechte dítě, ať vás pozoruje a napodobuje (z vlastní zkušenosti vím, že vás určitě vehementně napodobovat bude). Uvidíte, že si přitom užijete i spoustu legrace.

**Není nic horšího a víc demotivujícího než šílený rodič, který se prostřednictvím svého dítěte snaží naplnit své neuskutečněné sny o olympijských medailích.**

Další důležitou věcí je děti podporovat a fandit jim. Když už se rozhodnete, že se vaše dítě bude věnovat pravidelně nějaké pohybové aktivitě, je dobré s ním vyzkoušet několik různých sportů, ze kterých pak společně vyberete ten, který bude dítěti nejvíce vyhovovat. To však nemusí



vždycky znamenat, že vaše dítě bude v tomto sportu nejlepší. Stačí, když ho to bude bavit a naplňovat. Není totiž nic horšího a víc demotivujícího než šílený rodič, který se prostřednictvím svého dítěte snaží naplnit své neuskutečněné sny o olympijských medailích.

Dobré je také mít na mysli, že k různým věkovým skupinám patří různé pohybové aktivity. Nutit tříletého chlapečka ke každodennímu tréninku golfu je opravdu bláznivé. Kolem třetího roku dítě zvládá základní pohyby, jako je běhání, skákání či otáčení. Snažte se tedy rozvíjet především tyto základní formy lokomoce, a to nejlépe formou hry. Děti mají rády vše, co je spojené s hudbou nebo s nějakým rytmem či říkankou – zvládnou tak i jednoduché tance a tanečky. V tomto věku jsou rovněž oblíbené různé opičí dráhy, které lze dětem postavit téměř kdekoli – doma, v tělocvičně či v lese. Předškolní děti již zvládají jízdu na kole, plavání či hru s míčem a jinými pomůckami, které podporují koordinaci, sílu, pohyblivost a rychlost. Předškolní období je obdobím osamostatňování, kdy se dítě učí spolupracovat a fungovat v nějakém kolektivu. Proto je dobré

*Mgr. Renata Větrovská  
instruktorka pohybových aktivit  
VŠTJ MEDICINA PRAHA*

v této době nechat dítě navštěvovat nějaký sportovní kroužek.

## Začněte s všestranným a rozmanitým pohybem

Ale pozor, u předškoláků je potřeba dbát na to, aby pohybová aktivita byla všestranná a sportovně rozmanitá. Jednostranné sportování, v jehož důsledku bude docházet k přetěžování jen některé části těla, nadělá více škody než užitku. Tento přístup může mít dokonce neblahý vliv na celý tělesný vývoj a v dospělosti zapříčinit i velké problémy. V předškolním období je proto vhodná například gymnastická či atletická průprava. Jakákoliv pohybová aktivita by samozřejmě měla být co nejvíce přizpůsobená pozornosti a možnostem dítěte. Přemýšlejte také o tom, abyste ve své snaze vybudovat u dítěte lásku ke sportu jej příliš nepřetížili. Snadno se pak může stát, že každodenní honička (rodičů i dítěte) do několika sportovních kroužků přestane malého sportovce brzy bavit. I zde tedy platí známé všeho s mírou a s ohledem na potřeby vašeho dítěte. Buďte dobrým vzorem, sportujte s láskou a radostí a uvidíte, že tím určitě nakazíte i vaše malé potomky. ■



# Uvař si z přírody

PhDr. Karolína Hlavatá  
dietoložka

Nadcházející podzim přímo vybízí svou hojností ke zvýšené konzumaci ovoce a zeleniny. Využijme tuto příležitost, protože ovoce a zelenina mají nejvyšší obsah vitamínů, minerálních látek a antioxidantů, lze je pořídit za dobrou cenu a čerstvé a neztrácí důležité látky vlivem skladování. Na zahradách ještě dozrávají maliny a hlavně začíná sezona ostružin. Tyto drobné plody jsou velmi prospěšné, protože jsou přímo „nabité“ vitamínem C a antioxidačními látkami.

Ostružiny i maliny jsou výborné zejména v kombinaci s mléčnými výrobky, např. s tvarohem nebo bílým jogurtem. Listy maliníku, ostružiníku, popř. i jahodníku jsou používány v lidovém léčitelství pro přípravu lahodných čajů. Dalšími

**V zájmu zachování přiměřené hmotnosti se ovocem nepřejídejte – v rámci jednoho dne by jeho příjem neměl přesáhnout 250–300 g.**

pro podzimní období typickými druhy ovoce jsou jablka, hrušky, švestky a hroznové víno. Bílé i červené hroznové víno je ceněno pro svůj vysoký obsah polyfenolu resveratrolu, který má významné antioxidační účinky. Největší množství resveratrolu je ve slupkách vinných hroznů, přičemž jeho větší obsah má červené hroznové víno. Jablka se vedle vitamínu C a draslíku vyznačují vysokým obsahem pektinu, který patří mezi

rozpuštěnou vlákninu s mnoha zdravotními významy (snižuje hladinu cholesterolu v krvi, pomáhá v léčbě cukrovky, optimalizuje střevní mikroflóru). Hrušky mají vysoký obsah draslíku a nízký obsah sodíku, takže jsou výhodné pro osoby s onemocněním ledvin, srdce a také při léčbě vysokého krevního tlaku. Švestky, popř. švestková šťáva jsou známé svým účinkem proti zácpě. Sušené švestky je lepší namočit přes noc do vody, lépe se pak tráví. Zmíněné druhy ovoce jsou, jak vidno, zdraví velmi prospěšné, ale vzhledem k poměrně vysokému obsahu sacharidů nepřeliš lichoť štíhlé postavě. V zájmu zachování přiměřené hmotnosti se ovocem nepřejídejte – v rámci jednoho dne by jeho příjem neměl přesáhnout 250–300 g. Pro zvýšení sytivosti je dobré ovoce kombinovat s bílkovinami, např. hroznové víno je výborné s tvrdým sýrem, rokfórem nebo sýrem typu camembert (na svačinu bohatě postačí 150 g hroznového vína a 30 g sýra), jablka chutnají se skořicí a jogurtem, hrušky zase se šunkou.



## Favoritem je mrkev

Pro chválu ovoce nesmíme zapomenout na zeleninu. Dozrávají především rajčata, papriky, cukety, ředkve a kořenová zelenina. Mnozí zahrád-

**Za favorita mezi kořenovou zeleninou lze označit mrkev, a to především díky vysokému obsahu beta-karotenu, který je silným antioxidantem.**

káři se těší na úrodu špenátu, kapusty a čínského zelí. Zeleninu konzumujte bez omezení, samozřejmě nejlepší je čerstvá, ale dobré nutriční vlastnosti si uchovává i zelenina připravená v páře nebo blanšírovaná. Pokud vás již omrzela čerstvá rajčata, zkuste je nakrátet na kousky a podusit na olivovém oleji s cibulí. Pak stačí osolit, opepřit, přidat petrželku, bazalku nebo oregano a máte skvělou přílohu k masu nebo na těstoviny. Podobně lze připravit i cukety. Mladé cukety nakrájejte na proužky, osolte, opepřete, přidejte 2 lžice olivového oleje, česnek a nechte 1–2 hodiny v lednici. Pak cukety orestujte nebo dejte na gril.

Za favorita mezi kořenovou zeleninou lze označit mrkev, a to především díky vysokému obsahu beta-karotenu, který je silným antioxidantem. Vyšší obsah beta-karotenu má vařená mrkev než syrová a pro jeho lepší vstřebávání je vhodné přidat trošku tuku.

Mrkev používejte jako „vatu“ do řady pokrmů (polévky, pomazánky, sekaná, červené omáčky na těstoviny, muffiny, perník), nenásilně si tak zvýšíte příjem zeleniny. A ještě pár vět o špenátu. Všechna čest Pěpkovi námořníkovi, ale železo není to, co mu dává sílu, protože využitelnost železa ze špenátu je nízká. Zato má špenát vysoký obsah vitamínu K, který je důležitý pro krevní srážlivost a pomáhá také udržovat přiměřenou hustotu kostí, čímž chrání před zlomeninami.

## Houby jsou nízkoenergetické... musí se jen vyhnout tuku

A na co ještě nesmíme zapomenout? Na houby přece! Houby mají relativně vysoký obsah bílkovin (v průměru 3 g na 100 g hub) a vlákniny. Výhodou je také nízká energetická hodnota, protože houby jsou z více než 90 % tvořeny vodou. Ve významnějším množství houby obsahují vitaminy skupiny B, z minerálních látek to je draslík, fosfor, selen a měď. Díky schopnosti absorbovat látky z prostředí se může obsah vitamínů i minerálních látek v houbách lišit. Ovšem pozor, houby mohou kumulovat také toxické látky, proto je důležité konzumovat pouze mladé, čerstvé houby. A schopnost hub „nasávat“ do třetice. Houby totiž umí dobře kumulovat i tuky použité při jejich přípravě. Při tepelné úpravě proto šetřete tukem a houby raději duste nebo zapékejte. ■



# Hádanky na procvičení bystrého myšlení



Milí čtenáři,  
připravili jsme pro vás další sérii hádanek a věříme, že v dobrém slova smyslu pozlobí vaše mozkové závitky. 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. Na výletě

Studenti vymýšleli na výletě různé hry a zábavy. Albert dal spolužákům tuto hádanku: „Myslete si nějaké čtyřciferné číslo. Nyní přemístíte první číslici zleva na konec čísla. Dostanete další čtyřciferné číslo. První číslo sečtete s tímto nově utvořeným číslem a řekněte mi výsledek.“ Kamil odpověděl 8 612, Gábina 4 322, Tomáš 9 867 a Olda 13 859. „Dobře počítal jen Tomáš, všichni

ostatní špatně,” prohlásil Albert. Přezkoušeli výsledek, a skutečně, Albert měl pravdu. Jak na to přišel?

## 2. Najděte v textu chemický prvek

Mezi nekatolíky je mnoho neřestných hříšníků.

Takový blábol o vojenském cvičení jsem snad ještě neslyšel.

Už máme vše hotovo, díky za pomoc.

Nastražíme důmyslnou past a ti hloupí Apači v ní jistě uvíznou.

## 3. Tři písmena

Doplňte na každý řádek tři písmena tak, aby vznikla podstatná jména v prvním pádu jednotného čísla.  
 ? - ? - ? ON  
 ? - ? - ? ODA  
 ? - ? - ? ROBEK  
 ? - ? - ? LED  
 ? - ? - ? ÁDKA

## 4. Číslo

Vyhledejte taková tři po sobě jdoucí přirozená čísla, aby druhá mocnina prostředního byla o 1 větší než součin obou zbývajících.

## 5. Nářadovna

V nářadovně je celkem 38 disků nebo oštěpů. Oštěpů je o 6 více než číní trojnásobek počtu disků. Kolik je v nářadovně oštěpů a kolik disků?

5. obr
6. mohutný vyhynulý živočich
7. kněz
8. cela
9. větší lidské sídlo
10. dopravní prostředky
11. opak levého

## 6. Hřebenovka

Vyluštěte následující hřebenovku, jejíž tajenkou je **jeden z plodů našich lesů**.

Zadání:

1. ozdoba jeleňní hlavy
2. mužské jméno (12. 3.)
3. nevábně vonící lasicovitě šelmy
4. psí obydlí

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

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

4						2	3			
		5				3				
		8	2	9	4	7				
9	4					3				
	1		8		9	5				
			9						7	
					1				8	
			6	2	5	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 7/2011 – noviny pro prevenci a léčbu obezity

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

Vyrobeno 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.



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



VŠEOBECNÁ  
ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA  
ČESKÉ REPUBLIKY

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