

# Obesity NEWS

Z D A R M A

## Nové přípravky na hubnutí

Jsou to už téměř dva roky, kdy byla pozastavena distribuce sibutraminu, jako jednoho ze dvou moderních léků na obezitu. V současné době tak na trhu zůstává pouze orlistat, jenž zabráňuje ve střebávání tuku ve střevních zablokovaním enzymu střevní lipáza. Orlistat lze získat jak na předpis (Xenical), tak si ho také koupit ve volném prodeji (Alli, Orlistat TEVA apod.), ovšem tento má poloviční dávku účinné látky.

Na trhu ale existuje také celá řada potravinových doplňků, které na základě přírodního charakteru některých svých látek (jež mají svoje fyziologické opodstatnění) slibují „zaručené“ snížení hmotnosti či spalování tuku a podobně. Potravinové doplňky však na rozdíl od léků nemusí mít klinicky ověřená data a jejich léčivý efekt tak nelze prokázat, což se také ve velké míře potvrzuje v praxi, jelikož většinou nedokážou splnit to, co jejich producenti slibují. Často jsou prodávány v lékárnách, ale také ve fitness a různých wellness centrech a podobných zařízeních.

### Podrobili jsme testu Obesimed Forte

V letošním roce se na trhu objevil volně prodejný prostředek určený na snižování hmotnosti, který je založen na poměrně dlouhou známém efektu zvyšování objemu polysacharidů v přítomnosti vody (Obesimed Forte) – během cca 30 min. zvýší látka svůj objem zhruba 100×.

Dochází tak ke snížení pocitu hladu, resp. při požití menší porce stravy k dřívějšímu pocitu nasycení. Vzniká tzv. gelová matrice, která zpomaluje proces trávení. Protože však tento prostředek není registrován jako lék a nemá klinická data, která by prokázala avizovaný efekt např. v závislosti na dávce (v příbalovém letáku je doporučené dávkování 3 × 2 kapsle denně, většinou lidí ale postačuje 3 × 1 nebo dokonce 2 × 1 tableta denně), rozhodli jsme se vyzkoušet jeho efekt při tříměsíčním skupinovém kurzu v Rekondičním centru Salmovská při VŠTJ MEDICINA Praha. Náš tříměsíční redukční kurz sestával z pěti společných konzultačních hodin s lékařem a nutriční terapeutkou, z 25 hodin pohybové aktivity. K tomu účastníci užívali přípravek Obesimed Forte, zpočátku 3 × 1 kapsli, dále individuálně podle výsledků a tolerance prostředku, maximálně však 3 × 2 kapsle. Po celou dobu kurzu, ale i po jeho ukončení, mají účastníci k dispozici



internetové stránky, na nichž mohou komunikovat s lékařem, nutriční terapeutkou nebo s instruktory pohybových aktivit.

### Itinerář jednotlivých setkání

Náplní prvního setkání byl odběr anamnézy, vstupní měření, vážení a určení rizikosti klienta. Dále podrobné vysvětlení zápisu jídelníčku a podání informací o prostředku Obesimed Forte. Na konzultaci navazovala instruktážní hodina cvičení a vysvětlení zásad cvičení při redukci váhy. Další hodiny cvičení si účastníci vybírali podle svých časových

kontrolovali váhu a obvod pasu a zabývali se dotazy účastníků.

### Jak to dopadlo?

Z 12 přihlášených dokončilo kurz 10 žen, 2 nedokončily ze zdravotních důvodů (nesouvisející s prostředkem Obesimed Forte). Obesimed Forte byl snášen výborně, pouze jedna účastnice popisovala asi 4 dny trvající „bublání“ v žaludku po užití, které spontánně vymizelo. Vzhledem k současné úpravě stravy a zařazení většího množství vlákniny do stravy se zpočátku u dvou účastnic objevila

### VÝSLEDKY 3MĚSÍČNÍHO SKUPINOVÉHO KURZU

Vstupní parametry (Ø)	Úbytky po 3. měsíci (Ø)
Váha 87 kg	8,7 kg
Obvod pasu 118,8 cm	7,6 cm

možností. Doporučenou dávkou je cvičení alespoň 2× v týdnu v našich centrech pod dozorem instruktorů pohybových aktivit plus hodinová aktivita podle své volby, např. vycházka, nordic walking a další. Při druhém setkání jsme rozebírali donesené jídelníčky, vysvětlili jsme si základy zdravé redukční diety a zaměřili se na nejčastější chyby v redukčních dietách. Při dalších kontrolách jsme vždy společně rozebírali jídelníčky,

přechodná zácpa. Co do sledovaných parametrů – hmotnosti a obvodu pasu, zredukovaly účastnice po absolvování tříměsíčního kurzu průměrně 8,7 kg a 7,6 cm. Další kurzy s preparátem Obesimed Forte budou v našich centrech probíhat od září. V současné době jsou vypsané v Praze a Mladé Boleslavi, v nejbližší době pak přibude Brno a České Budějovice. Více informací o kurzech naleznete na [www.vstj.cz](http://www.vstj.cz).

Podrobné informace o preparátu **Obesimed Forte** získáte na **OBSILINCE 725 707 002** (po-pá od 9 do 16 hod.) nebo na [info@obesilinka.cz](mailto:info@obesilinka.cz). Na vaše dotazy odpovídá Mgr. Iva Belasová.

## Cvičení na GVP

Z důvodu rekonstrukce tělocvičny na GVP (Gymnázium Na Vítězné pláni) v období letních prázdnin budou skupinová cvičení opět zahájena po jejím dokončení v říjnu.

Těšte se na skupinová cvičení v nově zrekonstruované tělocvičně s pomůckami i bez, pilates, zumbu, cvičení na míčích, aby záda nebolela, zdravotní cvičení, kruhový trénink a cvičení pro děti. Během čtvrtletního cvičení (zumba, pilates) budou mít maminky možnost nechat si pohlídat své dětičky v dětském koutku a bezstarostně si tak zacvičit.

Pro více informací sledujte rubriku RC GVP na našich internetových stránkách [www.vstj.cz](http://www.vstj.cz) nebo se informujte na tel. č. sekretariátu Rekondičního centra Praha 777 715 622.



## Děti v pohybu

Nevíte do jakého kroužku přihlásit svoje děti po prázdninách? Pak je přihlaste do volnočasového kroužku, který je určen pro všechny děti, i ty s nadváhou, které mají rády pohyb.

Děti si zde pod vedením instruktora hrají sportovní, míčové, kolektivní a postřehové hry na všechny způsoby podle věku příchozích. Kroužek bude probíhat v tělocvičně na GVP (viz výše) od října, a to každou středu od 16.30 do 17.30 hod. Věková hranice je od 5 do 10 let (ostatní dle domluvy). Více informací na [www.vstj.cz](http://www.vstj.cz) v rubrice Děti.

## Cvičení s dětmi

Pravidelně první sobotu v měsíci se koná dopolední sobotní cvičení s dětmi v tělocvičně na GVP (viz výše). Cvičení je vhodné pro děti všech věkových kategorií, dětské diabetiky a děti s nadváhou. Cvičit mohou i rodiče.

Náplní hodin, které probíhají zábavnou formou, jsou týmové, kolektivní, míčové a štafetové hry na všechny způsoby. Děti se tak učí pohybovým návykům a osvojí si i další dovednosti. Součástí zábavného dopoledne je také zdravá svačinka. Nejbližší termín cvičení je 6. října, a to od 9 do 11.30 hod. Více informací naleznete na [www.vstj.cz](http://www.vstj.cz) v rubrice Děti. ■



## Rekondiční pobyty 2012

Pojďte s námi koncem září na rekondiční pobyt a prožijte dovolenou aktivně. Připraven je pestrý program pohybových aktivit (pilates, kruhový trénink, zumba, cvičení na míčích, cvičení ve vodě), výlety do okolní přírody a také nordic walking. Po celý den je k dispozici vyhříváný venkovní bazén se slanou vodou.

Chybět nebudou ani konzultace a přednášky lékaře, jak bojovat s nástrahami současného životního stylu. Tak neváhejte a přihlaste se včas. Nejbližší termín bude probíhat 27. až 30. 9., a to v Penzionu Pod rozhlednou ve Vrbici (Kostelec n. Orlicí). Více informací a také přihlášku naleznete na [www.vstj.cz](http://www.vstj.cz) v rubrice Pobytové akce nebo na tel. č. sekretariátu Rekondičního centra Praha 777 715 622.



## Nové rekondiční centrum v Brně

V září se otevře nové Rekondiční centrum v Brně, a to v Domě sportu, který sídlí v Merhautově ulici 46. Naše aktivity tak budou nově přístupné všem zájemcům z Brna a okolí, kteří chtějí změnit svůj stávající životní styl a začít s vhodnou pohybovou aktivitou.

Centrum je určeno všem, kteří chtějí pracovat na změně vlastního životního stylu, dobré fyzické kondici a na zlepšení zdravotního stavu spojeného s nadváhou a obezitou či jinou přidruženou chorobou, jako např. cukrovkou nebo vysokým krevním tlakem. Cvičení probíhá pod dohledem zkušených instruktorů a je zaměřeno na redukci hmotnosti, protažení celého těla a posílení všech svalových skupin. Aktivity jsou přizpůsobeny schopnostem a fyzickým zdatnostem účastníků. V případě zdravotních komplikací je přímo na místě možnost konzultovat další postup a najít vhodnou pohybovou aktivitu. Stejně jako v jiných rekondičních centrech zde budou probíhat také tříměsíční skupinové kurzy redukce hmotnosti. Pro začátek mají zájemci o tyto pohybové aktivity možnost zúčastnit se tří společných výletů s budoucími instruktory brněnského rekondičního centra. Ten první proběhne na Brněnské přehradě 21. 7. Sraz je v přístavišti Bystrc v 9 hod. a účastníci si zde budou moci zapůjčit nordic walkingové hole. Druhý společný výlet plánujeme na 11. 8. Vyrážet budeme z Přístaviště do Žebětína po druhé straně přehrady. Více informací vám poskytneme na tel. 724 879 641 nebo e-mailu [rcbrno@vstj.cz](mailto:rcbrno@vstj.cz). Podrobný rozpis pohybových aktivit sledujte na [www.vstj.cz](http://www.vstj.cz) v rubrice RC BRNO.

Dvoustranu připravila Bc. Jitka Horáková, DiS.

# Letní sezona láká k zavařování

## Jak na kompoty, marmelády a džemy?

Bc. Jitka Laštovičková  
nutriční terapeutka

**Letní sezona s sebou mimo jiné přináší i nadúrodu ovoce. To můžeme zpracovat do podoby kompotu, marmelády či džemu a zajistit si tak dostatečný příjem vlákniny, vitaminů i minerálních látek po celý rok.**

Ovoce zpracované do podoby kompotu či zavařeniny významně prodlužuje dobu skladovatelnosti. Důvody, proč se tak rychle nekazí, jsou dva: jednak pasterizuje při vyšších teplotách (70 až 90 °C), čímž se ničí choroboplodné zárodky a toxické produkty přítomné ve sklenici, a dále také díky přítomnosti přídavného cukru či sladidla a kyselině citronové, jež brání choroboplodným zárodkům v množení. Kompot obsahuje zavařené ovoce nakrájené na kousky nebo naložené po kusech ve slazené a okyselené vodě. Marmeláda a džem se vyrábí z ovoce již rozvařeného na hrubší či jemnější pyré, přičemž marmeláda je oproti džemu hustší a neobsahuje kousky ovoce. Konzervaci ovoce zavařením částečně zvýšíme jeho stravitelnost, snížíme ale množství některých vitaminů, např. vitamínu C, které se dále snižuje vlivem skladování.

### Sladká chuť v mnoha variantách

V současné době máme k dispozici několik možností, jak docílit sladké chuti zavařeného ovoce. Využít můžeme např. kombinované přípravky, tzv. želírovací cukry nebo jen cukr, med, přírodní

a umělá sladidla. Želírovací cukry vytvoří potřebnou konzistenci marmelády či džemu a zároveň vyřeší i oslazení směsi (není tak potřeba přidávat žádný další cukr nebo sladidla). Toho dosáhneme jejich správným nadávkováním, které zjistíme po zvážení vařeného ovoce. Na trhu jsou také želírovací přípravky vhodné pro diabetiky v režimu redukce

**Zatímco syrové ovoce vydrží čerstvé v chladnější místnosti sotva několik dní, kompoty či zavařeniny můžeme uchovávat v rádech měsíců až let.**

hmotnosti. Ty obsahují směs fruktózy a náhradních sladidel. Vyrábíte-li marmeládu či džem z ovoce s vyšším obsahem pektinu nebo přidáte samostatný pektin, želatinu či agar, můžete k oslazení výrobku použít bílý cukr, med, třtinový cukr či fruktózu.

Ten, kdo by rád omezil příjem nadbytečných kalorií nebo si musí hlídat hladinu cukru v krvi, může využít náhradních sladidel. Z umělých lze pro zavařování s úspěchem použít jak tabletová (např. sacharin, sukralóza), tak tekutá sladidla (např. diafan). Z přírodních lze pro konzervování ovoce využít stévíi, ta se vyrábí v tabletové, práškové i tekuté formě. Všechna tato sladidla mají několikanásobně vyšší sladivost než běžný bílý cukr a jen malou nebo žádnou energetickou hodnotu.

### Jak docílit správné konzistence

Pro správnou konzistenci džemu nebo marmelády (aby pořádně zhoustly) je potřeba přidat želírovací přípravek nebo želatinu, agar či pektin. Pektin je vláknina přirozeně obsažená v ovoci a jeho obsah je nepřímo úměrný zralosti (čím je ovoce zralejší, tím méně obsahuje pektin) a závisí také na typu ovoce, např. jablka, citrusové ovoce, rybíz, angrešt a hrušky obsahují pektinu dostatek, a naopak třešně, višně, jahody, ostružiny a cizokrajný ananas a kiwi ho obsahují málo. Pektin má velice pozitivní vliv na naše zdraví, jelikož snižuje riziko nádorového onemocnění trávicího traktu. Místo pektinu je možné použít želatinu, která se získává z živočišného kolagenu (z hovězích nebo vepřových kostí a kůží) – proto se jí vyhýbají vegetariáni. V potravinářství je často používána jako nosič vůně a vitaminů. Využít můžeme také agar (kanten), který se získává z mořských řas. Kvalitní agar je významným zdrojem minerálních látek (železa a jódu) a také vlákniny. ■

### Příprava

Ovoce opláchneme studenou vodou. Není-li slupka daného plodu vyloženě nepoživatelná, pak ji použijeme také – nachází se pod ní totiž největší množství vitaminů a rovněž obsahuje vlákninu. Pro výrobu marmelády a džemu pak ovoce krátce povaříme v malém množství vody, resp. okyselené vroucí tekutině, abychom snížili ztráty vitaminů, a mícháme pouze minimálně. Volíme hrnec s dostatečným průměrem, aby k povaření ovoce bylo možné využít co největší plochu. Při výrobě marmelády prolisujeme celé množství povařeného ovoce. U džemů oddělíme část podušeného ovoce, kterou pak do prolisované hmoty přidáme. Prolisované ovoce pak dále zprůcka vaříme – sbíráme vzniklou pěnu (jedná se o koagulát bílkovin, který zakaluje zavařeninu a zkracuje její trvanlivost). Poté přidáme cukr nebo jiný typ sladidla (přírodní nebo chemické) a během varu upravujeme kyselost v závislosti na druhu ovoce přidáním kyseliny citronové. Pro správnou konzistenci džemu nebo marmelády je potřeba přidat želírovací přípravek nebo želatinu, agar či pektin – aby marmeláda nebo džem dostatečně zhoustly. Zda marmeláda či džem správně rosoluje, poznáme tak, že kápneme kousek na studený talířek a pokud ztuhne, můžeme začít plnit do skleniček. Po zavíčkování je nutné skleničku nechat zchladnout „vzhůru nohama“ neboli postavenou na víčku. Při výrobě kompotu je potřeba ovoce pokrátet na větší kousky, povařit je ve vodě s přídáním malým množstvím cukru či jiného sladidla a kyseliny citronové. Ovoce pak naplníme do sklenic, povařený nálev dosladíme a nalijeme do sklenic. Naplněné sklenice pak ještě pasterujeme varem v zavařovacím hrnci.



# Zdravé grilování

Léto je ideální příležitostí k setkáním s přáteli a společnému hodování. Češi milují grilování, ale zároveň mají i snahu stravovat se zdravě. Grilování nepatří mezi nejvhodnější způsoby tepelné úpravy pokrmů, zejména s ohledem na riziko vzniku nebezpečných látek, které mohou podporovat vznik rakoviny. Je vůbec možné grilovat zdravě?



Hlavní zásadou správného grilování je koupě kvalitního uhlí určeného na grilování a samozřejmě výběr vhodného masa. Platí, že čím je maso tučnější, tím je vyšší nebezpečí, že se tuk bude přepalovat

a dojde ke snížení nutriční hodnoty připravovaného pokrmu. Proto si vždy ke grilování vybírejte maso libové a namísto olejových použijte marinády z bylin a alkoholu (optimální je např. pivo). Jednou

z dalších možností je také maso před položením na gril osušit ubrouskem a zbavit jej tak přebytečného tuku, popř. využívat speciální grilovací tácky, které zabrání odkapávání tuku na rozžhavené uhlí.

## Výhody alobalového balíčku

Mnozí si také oblíbili grilování v alobalovém balíčku, kde se vedle masa zároveň připravuje i zelenina, popř. příloha. Tento způsob je vhodný především pro přípravu ryb, které nevyžadují dlouhou tepelnou úpravu. Zelenina, která obsahuje řadu antioxidantních látek, tak zůstane křehká a neztrácí cenné vitaminy. Pro své zdraví a štíhlou linii uděláte hodně i tím, že nebudete používat

Ke grilování vybírejte libové maso a používejte marinády z bylin a alkoholu, např. z piva.

majonézové dresinky, ale připravíte si doma jejich odlehčenější variantu. Nejjednodušší (a troufám si říct, že i nejlepší) je k přípravě dresinky použít zakysanou smetanu (může být i s nižším obsahem tuku) a dochutit ji solí, pepřem, česnekem nebo cibulkou s natí.

## S čím na gril?

Vede oblíbené kuřecí maso, libové vepřové maso, velmi dobré jsou i burgery z libového mletého masa, ryba samozřejmě zelenina (především cukety, lilky, papriky, houby a rajčata). Za zkoušku stojí ale i ovoce, např. grilovaný ananas je skvělou lahůdkou. Přeji vám krásné a pohodové léto. A nezapomeňte stále myslet na své zdraví. ■

KOMERČNÍ SDĚLENÍ

## Grilování s Zepterem

### Minimum tuku a maximum zeleniny

V nádobí Zepter lze pokrmy připravovat bez přídavku tuku a bez zplodin z hoření. Nižší příjem tuku je výhodný z celé řady hledisek. V první řadě se sníží celková energetická hodnota jídla, takže nepřijímáme zbytečné kilojouly a případné hubnutí jde snadněji. Snížení příjmu tuků (zejména živočišného původu) je také jednou z hlavních cest ke snížení hladin cholesterolu a tuků v krvi, jejichž vysoké hladiny souvisí s nemocemi srdce a cév.

Při vaření v nádobí Zepter je na místě respektovat určitá pravidla: vybírejte si libové maso, viditelné části tuku odstraňujte, a pokud se rozhodnete pro smažená jídla, používejte tuky s obsahem nasycených mastných kyselin, tj. pokrmové a šlehané tuky či fritovací oleje, a pokrmy nepřepalujte.

Pro tepelnou úpravu za vysokých teplot se příliš nehodí běžně používané rostlinné oleje (řepkový, slunečnicový). Jejich tepelná stabilita je nízká, jelikož obsahují nenasycené mastné kyseliny, které snadno oxidují. A oxidace tuků vede k tvorbě volných kyslíkových radikálů, které se podílejí na vzniku nádorových onemocnění a nemocí srdce a cév. K delšímu smažení se z rostlinných tuků hodí pouze rafinovaný olivový olej. Pro smažení je relativně

Grilování v nádobí Zepter je rychlé, riziko vzniku nebezpečných látek je významně sníženo a chuť připravovaných pokrmů je překvapivě výrazná.

vhodné také sádlo, které však obsahuje značné množství cholesterolu. Cholesterol při smažení podléhá oxidaci a oxidovaný cholesterol se snáz ukládá v cévách.



Grilovat nebo smažit lze zdravěji, a to za použití vhodného nádobí, např. nové grilovací pánve Zepter nebo multifunkční nádoby Zepter, vhodného tuku a při dodržování doporučených teplot. Správně jíst znamená pestrou, kvalitně a vhodně upravenou stravu. Více informací o nádobí Zepter naleznete na [www.zepter.cz](http://www.zepter.cz) a na [www.zepterclub.cz](http://www.zepterclub.cz), na tel.: 311 331 888 nebo přímo v reprezentační prodejně Zepter ve Spálené 55 na Praze 1.

ZEPTER – pomáháme lidem žít déle, zdravěji a úspěšněji!

**zepter**  
INTERNATIONAL  
LIVE LONGER

# Hovězí beefsteak s plněnou bramborou a dušenými houbami

Bc. Jitka Horáková, DiS.  
nutriční terapeutka



## Jak na to?

**Steak:** Z falešné svíčkové odstraníme přebytečné blány s viditelným tukem a na rozpálené pánvi s trochou olivového oleje jej opečeme ze všech stran tak, aby se nám zatáhly povrchové bílkoviny a nevytekla nám lahodná šťáva. Poté jej vložíme do vyhřáté trouby a dopékáme přibližně 12 min. při teplotě cca 180 °C.

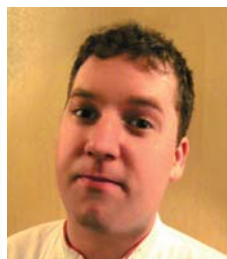
**Houby:** Na troše olivového oleje osmahneme cibulku nakrájenou na drobno. Přisypeme čerstvé houby, kmín a špetku pepře. Poté je lehce podlijeme vývarem a dusíme do měkka.

**Plněná brambora:** Vařenou bramboru nakrájíme na čtyři plátky a opečeme je nasucho na pánvi. Společně s bramboru opečeme jednu cibuli, kterou nakrájíme na hrubé plátky. Nakonec poskládáme vše střídavě, aby nám vznikla malá věžička. Maso přelijeme lehce svařeným a dochuceným výpekem z masa a podáváme.



Ingredience (2 porce/cena cca 120 Kč)		
Hovězí falešná svíčková	400 g	2 064 kJ
Vařený brambor	200 g	662 kJ
Houby	100 g	109 kJ
Sůl	2 g	0 kJ
Pepř	1 g	0 kJ
Olivový olej	50 ml	1941 kJ
Petrželka	2 g	5 kJ
Cibule	80 g	110 kJ
Vývar	50 ml	32 kJ
Kmín	0,5 g	0 kJ

Energetická hodnota jedné porce tohoto pokrmu činí 2 450 kJ.



## Tip kuchaře Michala Fajta

Maso solíme až na závěr, když je hotové. Maso z falešné svíčkové jsem použil kvůli nižší ceně, samozřejmě že pravá svíčková je na přípravu ideální. Maso je vhodné pro letní grilování.



## Bc. Jitka Laštovičková nutriční terapeutka

Energetická hodnota 1 porce představuje cca 2 450 kJ, obsah tuků je 38 g, sacharidů 25 g a bílkovin 36 g. Kombinace libového masa s dušeným bramborem nás dokáže zasytit na delší dobu, což je výhodné nejen pro diabetiky. Celkově se však jedná o vydatnější pokrm, který bych volila raději k obědu než k večeři.

Houby jsou často těžce stravitelné a v kombinaci s větší porcí hovězího masa by nám mohlo být těžko. Vyšší energetická hodnota pokrmu je zapříčiněna použitím většího množství olivového oleje potřebného k opečení masa a orestování cibulky a hub. Snížením množství použitého tuku můžete snížit i energetickou hodnotu výsledného pokrmu. Libové hovězí maso je velmi dobrým zdrojem nutričně plnohodnotných bílkovin, obsahuje také značné množství železa, které se dokáže z živočišného zdroje (vnitřnosti, maso, ryby) vstřebat lépe než z rostlinných zdrojů (luštěniny, listová zelenina), kde je přítomno v jiné formě a také mu ve vstřebání částečně brání přítomnost vlákniny a dalších látek.



## Mgr. Lucie Životská pohybová instruktorka

Uvedené jídlo nepatří mezi lehce stravitelné, proto bych vám doporučila jíst pokrmy tohoto typu dostatečně dlouhou dobu (cca 2 hod.) před pohybovou aktivitou. Získané množství energie můžete spálit např. při tenisové hře v délce trvání jeden a půl hodiny (přepočteno na osobu vážící 70 kg).



## MUDr. Radka Jedličková lékařka

V rámci pestrosti naší stravy je vhodné občas zařadit i jiné maso než drůbeží. Hovězí maso je výborným zdrojem kvalitních bílkovin, železa a zinku, je ale také zdrojem nasycených mastných kyselin, proto vybírejte hlavně maso libové a před jeho úpravou ještě všechno viditelné tuk odstraňte. Je dobré mít

na paměti pravidlo třetin: rozdělit si talíř na pomyslné třetiny, kdy jednu třetinou budou tvořit bílkoviny, druhou sacharidy a třetí zelenina.

## Mějte na paměti

Železo, obsažené v tomto pokrmu, je velmi důležité pro krvetvorbu, je součástí krevního barviva hemoglobinu. Zlepšuje přítomnost vitamínu C a jeho nedostatek může zapříčinit vznik chudokrevnosti (anémie).



## Žij zdravě je tu pro vás

Z posledního výzkumu VZP a STEM/MARK vyplynulo, že stav obezity a nadváhy je v České republice dlouhodobě neudržitelný. S nadváhou se potýká neuvěřitelných 34 %, s obezitou 21 % dospělé české populace. Obezita a nadváha se ve zvýšené míře nevyhýbá ani dětem.

Tyto závažné celospolečenské problémy s sebou nesou rostoucí riziko řady onemocnění, např. cukrovky 2. typu, aterosklerózy, vysokého krevního tlaku, některých nádorových onemocnění nebo depresivních stavů. Všeobecná zdravotní pojišťovna si dobře uvědomuje tento negativní trend, a proto již šestým rokem podporuje boj proti obezitě, a to prostřednictvím edukačního programu Žij zdravě.

**Aktivity, které můžete v rámci projektu „Žij zdravě“ zdarma využít:**

- **Internetové stránky pro vás** – cílem internetových stránek [www.ZijZdrave.cz](http://www.ZijZdrave.cz) je podpořit vás ve snižování váhy a podat

**Neváhejte a vyzkoušejte stránky [www.ZijZdrave.cz](http://www.ZijZdrave.cz) nebo jejich profil na sociální síti facebook s názvem **Letos zhubnu.****

vám pomocnou ruku. Najdete na nich pravidelné aktuální články týkající se redukce váhy, motivace, zdravotních obtíží, trendů a novinek. Nechybí online poradna s odborníkem, který vám bezplatně poradí v otázkách hubnutí, složení jídelníčku a pohybových aktivit. Milovnice vaření zde najdou celou řadu receptů na nutričně vyvážené pokrmy. Se svým vlastním

receptem na zdravý pokrm se pak mohou přihlásit do soutěžního klání o **Recept měsíce**. Součástí stránek je i oddíl pro registrované uživatele, který nabízí nejednoho pomocníka v hubnutí. Uživatelé mohou využívat jednoduchou aplikaci **Můj deníček**, která jim umožní mít přesný přehled o výdeji a příjmu energie. Díky tomu mohou objevit své případné chyby v jídelníčku a denním režimu. Jejich náprava je prvním krokem k úspěšnému, tj. dlouhodobému, snížení

kilogramů. Samozřejmě je i diskusní fórum. Nejen při hubnutí totiž platí, že ve skupině se to lépe táhne.

- **Internetové stránky pro vaše děti** – zábavně-edukační stránky o zdravém životním stylu [www.YesNeYes.cz](http://www.YesNeYes.cz) jsou zde pro děti i jejich rodiče. Nabízejí především zábavná videa o sportech, články odborníků, pravidelné soutěže nebo komiksovou kuchařku. Nenásilnou formou pomohou vašim dětem zamyslet se nad svou životosprávou a inspirovat je k pohybovým aktivitám, které jsou pro ně vhodné.

Více informací hledejte na [www.ZijZdrave.cz](http://www.ZijZdrave.cz) nebo [www.YesNeYes.cz](http://www.YesNeYes.cz).

Již šestým rokem vám prostřednictvím projektu Žij zdravě pomáhá VZP ČR pečovat o to nejcennější – vaše zdraví.



**VŠEOBECNÁ  
ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA  
ČESKÉ REPUBLIKY**

# Hádanky na procvičení bystřého myšlení



Milí čtenáři,

na poslední straně našich novin se již tradičně můžete pustit do série slovních úloh a luštění populárního sudoku. Věříme, že i v letošním roce si rádi potrápíte mozkové závity, že pro vás luštění bude zábavné a místy i poučné. Správné řešení naleznete jako vždy na známé adrese [www.obesity-news.cz](http://www.obesity-news.cz).

## 1. Tři písmena

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

? - ? - ? HNO  
? - ? - ? HLÍK  
? - ? - ? P  
? - ? - ? REO  
? - ? - ? N

Zjistil, že nejstarší z nich ve svých odpovědích mluvil vždy pravdu, nejmladší řekl jednu pravdu a jednu lež, třetí z nich vždy lhal. Jejich výpovědi byly:  
Adam: „Já tu výlohu nerozbil.“  
Bohouš ji také nerozbil.“  
Bohouš: „Adam tu výlohu nerozbil. Rozbil ji Cyril.“  
Cyril: „Já jsem to neudělal.“  
To rozbil Adam.“ Kdo je vrah a kdo z nich je nejstarší?

## 2. Kriminální případ

Inspektor Kolumb zadržel tři podezřelé, z nichž jeden byl pachatelem vraždy.

## 3. U soudu

U soudu se přeli žalobce a obhájce obžalovaného:

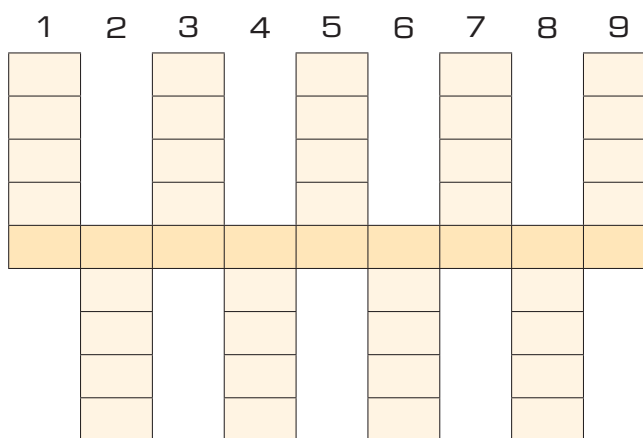
Žalobce: „Pokud je obžalovaný vinen, pak měl společníka!“  
Obhájce: „To není pravda!“  
Prospěl tím obhájce svému klientovi?

## 4. Hřebenovka

Vyluštěte následující hřebenovku, jejíž tajenkou je **největší sportovní událost moderní doby**.

Zadání:

1. pomůcka vodáka
2. jihočeská přehradní nádrž
3. protiklady
4. centrum myšlení
5. opak podlahy
6. slovenské okresní město
7. nezadaná
8. pražský fotbalový klub
9. hlavní město ČR



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

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

## 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 6/2012 – noviny pro prevenci a léčbu obezity

Periodicita: měsíčník. Toto číslo vyšlo v červenci. 6. 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, 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.vstj.cz](http://www.vstj.cz)



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

