

# Obesity NEWS

Z D A R M A

## Mechanismus ukládání tuku v organismu aneb příprava na zimní spánek začíná již v září!

MUDr. Martin Matoulek, Ph.D.,  
3. interní klinika 1. LF UK a VFN Praha  
Mgr. Jaroslav Koreš, Gymnázium Jana  
Valeriána Jirsíka v Českých Budějovicích

S příchodem zimního období, kdy se dny krátí a vlivem nepříznivého počasí ubývá možností k venkovním pohybovým aktivitám, začíná být opět aktuální téma ukládání přebytečné energie v lidském organismu. Pojďme se blíže podívat na tento mechanismus a také na to, jak s ním účinně bojovat.

Energie se v lidském organismu nachází převážně ve formě zásobního cukru – glykogenu, nebo ve formě tukových zásob. Glykogen je zásobní cukr složený z jednotek glukózy (jednoduchý cukr), k jehož uvolňování v organismu dochází v okamžiku, kdy dojde k poklesu hladiny cukru v plazmě, např. vlivem pohybu.

### Tuková tkáň jako hlavní akumulátor energie

Glykogen, resp. glukóza je využívána také pro vlastní metabolismus tuků, které jsou hlavní zásobní formou energie. K doplnění převážně svalového glykogenu optimálně dochází do 24 hodin po intenzivní pohybové aktivitě.

Kromě toho, že tuková tkáň funguje jako zásobní forma energie, má i jiné funkce, např. izoluje proti tepelným ztrátám (proto mají dálková plavci velké zásoby podkožního tuku) a také může být zdrojem některých hormonů s lokálním působením atd. Z praktického hlediska je ale nejzajímavější právě pro svoji schopnost akumulovat energii. V jednom gramu tukové tkáně je uloženo přibližně 30 kJ energie. To znamená, že pohybovou aktivitou, při které spálíme cca 1 500 kJ (zhruba hodina pohybu), můžeme snížit tukové zásoby cca o 40 až 50 g (rozhodně ale nemusíme mít strach, že by nám tuková tkáň došla). A když si znovu sáhne pro srovnání, tak 1 g tukové tkáně odpovídá 6 nabíjecím monočládkům.

### Rozhodování o příjmu a výdeji je vždy na nás

Na rozdíl od živočišné říše pro moderního člověka bohužel platí, že v zimním období kilogramy spíše kumulují, nežli redukuje. A aby ne, vezmeme-li v potaz omezenou pohybovou aktivitu, vyšší energetický příjem z potravy a také „vhodnou“ genetickou výbavu po předcích, tak je to zřejmé. Rozhodování o příjmu a výdeji energie je ovšem vždy zcela na nás, bez ohledu na genetiku! Proto bychom ani v zimě neměli pohybovou aktivitu zanedbávat. Cvičení „na hubnutí“ je více než o vysoké intenzitě o době jeho trvání. Při vyšší intenzitě sice máme vyšší okamžitý výdej energie, přednostně se tak ale metabolizuje glykogen a dostavuje se velký hlad. A z praxe víme, že energie přijatá po cvičení v jídle bývá větší než ta procvičená. S rostoucí intenzitou jsou spojena také vyšší rizika, jako např. vysoký krevní tlak při pohybu, přetížení srdce apod. Proto pokud si nejste jisti, zda je dané cvičení pro vás vhodné, neváhejte a poraďte se s lékařem. I akumulátory vyžadují pro správnou a dlouhodobou funkčnost vhodné podmínky. Velká okamžitá zátěž často vede ke zkrácení jejich životnosti. Proto jsou např. v mobilních telefonech baterie, které jsou určeny na obvyklé provozní podmínky telefonu. Díky rozvoji technologií už dnes nemusíme moderní akumulátory před nabitím úplně dobít.



### Chůze – skvělý spalovač tuků

Často podceňovaná pohybová aktivita, jako například rychlá chůze či pomalý běh vede k tomu, že se přednostně metabolizují tuky. Produkty tohoto děje, tzv. ketolátky, pak tlumí hlad, který se tak po pohybové aktivitě tohoto typu většinou nedostavuje. Alespoň ne v takové míře jako např. po posilování. Glykogen, resp. cukr je při těchto aktivitách používán jako „palivo“ pro lepší metabolismus tuků. Jeho nedostatek pak může způsobovat horší schopnost „pálení“ tuků. I proto se obecně nedoporučuje cvičení na lačno. Pro co nejmenší rizika je třeba vybírat pohybové aktivity s co nejmenším výkonem a s co největším energetickým výdejem. Obě tyto vlastnosti splňuje například chůze nordic walking, při které se skoro jistě nepřetížíte a k tomu spálíte o 20 % energie víc než při běžné chůzi. ■

### Energie organismu vs. autobaterie

Běžný člověk má v organismu okolo 300 až 400 g glykogenu, přičemž jedna třetina je uložena v játrech a zbytek ve svalcích. Tréninkem lze jeho množství i zdvojnásobit. Z jednoho gramu glykogenu získáváme zhruba 18 kJ energie, což přepočteno pro celý organismus znamená 5 000 kJ. V obvyklém monočládkovém akumulátoru je zhruba 8 kJ a v autobaterii necelých 1 800 kJ. To znamená, že k pokrytí celkového obsahu zásobního cukru v organismu bychom potřebovali buď 4 autobaterie (hmotnost kolem 40 kg), nebo 600 dobíjecích monočládků!

## Aktivity pro děti

Dětská nadváha a obezita číhají na každém rohu. Dnešní děti trpí nedostatkem pohybu a většinu času tráví u televize či u počítače. Proto v naší nabídce naleznete aktivity určené právě dětem, do nichž se ovšem můžete zapojit i vy, rodiče.

### Sobotní cvičení s dětmi

Dopolední cvičení s dětmi vedené zábavnou formou, do kterého se mohou zapojit také rodiče. Hrají se zde týmové, míčové a štafetové hry na všechny způsoby. Cílem je osvojení si pohybových návyků a dalších dovedností. Součástí zábavného programu je i zdravá svačinka a také pro každého z účastníků možnost individuální konzultace s odborníky týkající se dětské nadváhy, obezity či cukrovky.

**Kde:** v tělocvičně na GVP (Gymnázium Na Vítězné Pláni)

**Kdy:** každou první sobotu v měsíci od 9.00 do 11.30 hod., konkrétně 6. 10., 3. 11., 1. 12. a následně v roce 2013 – 5. 1., 2. 2., 2. 3., 6. 4., 4. 5. a 1. 6. Poprázdninové termíny budou upřesněny během roku 2013.



### Děti v pohybu

Volnočasový kroužek „Děti v pohybu“ je určen dětem s nadváhou a obezitou, ale i všem, které mají rády pohyb. Pod vedením instruktora se zde hrají různé druhy sportovních, kolektivních, postřehových a míčových her. Věková hranice je od 5 do 10 let (ostatní dle domluvy). Tato aktivita probíhá bez přítomnosti rodičů.

**Kde:** v tělocvičně GVP (Gymnázium Na Vítězné Pláni)

**Kdy:** každou středu mezi 17. a 18. hod. počínaje 19. zářím

Více informací k dětským aktivitám na [www.vstj.cz](http://www.vstj.cz) v rubrice Děti nebo na e-mailové adrese [horakova@vstj.cz](mailto:horakova@vstj.cz).

## Tříměsíční redukční programy

Individuální tříměsíční programy pohybové aktivity jsou tu pro vás opět v plné síle. Využít jich může každý, komu se již stýská po pravidelném pohybovém režimu, který nebývá během letních měsíců vždy snadné dodržovat, ať už kvůli omezenému prázdninovému provozu nebo také z důvodu dovolených.

Programy zahrnují vstupní pohovor, plán pohybových aktivit, zápis a změny v jídelníčku, individuální konzultace s odborníkem zaměřené na úpravu stravování a 25 hodin pohybové aktivity pod dohledem zkušeného instruktora. Přihlásit se do nich můžete v našich rekondičních centrech v Praze, Mladé Boleslavi, Českých Budějovicích a v Tachově.

V září odstartuje také tříměsíční skupinový program s Obesimed Forte, a to v rekondičních centrech v Praze, Mladé Boleslavi a v Brně.



Podrobnější informace naleznete na [www.vstj.cz](http://www.vstj.cz) v rubrice Programy a výzkum nebo na e-mailové adrese [lekar@vstj.cz](mailto:lekar@vstj.cz).

## Vše o nordic walking již 6. 10. na GVP

Nordic walking neboli sportovní chůze se speciálními holemi, je vhodný pro osoby s nadváhou či obezitou každého věku.



Tuto aktivitu lze výhodně použít ke snižování hmotnosti, zvyšování fyzické kondice, řešení problémů s bolestmi zad a držení těla. Pomocí hůlek se zátěž nosných kloubů snižuje až o 30 % a redukuje se tak i nebezpečí zranění (natažení vazů, opotřebení kloubů aj.).

**Chcete se o této moderní pohybové aktivitě dozvědět více? Neváhejte a přijďte v sobotu 6. 10. v 9.30 hod. do budovy Gymnázia Na Vítězné pláni (GVP).**

Je zde pro vás připraven hodinový program, v jehož rámci vám vyškolený instruktor vysvětlí správné techniky chůze a používání hůlek, dále vám prakticky předvede kondiční cvičení s hůlkami v terénu a na pořadu dne je i společná procházka s holemi v okolí Vyšehradu.

Více informací na [www.vstj.cz](http://www.vstj.cz) v rubrice RC GVP či na e-mailu [info@vstj.cz](mailto:info@vstj.cz).

## Nové Rekondiční centrum Brno

**Od září se rozběhnou naše aktivity také v Brně na Fakultě sportovních studií Masarykovy univerzity. Každý, kdo chce změnit svůj životní styl, zlepšit si kondici a celkový zdravotní stav spojený s nadváhou či obezitou, může právě zde začít s vhodnou pohybovou aktivitou.**

Cvičení probíhá pod dohledem zkušených instruktorů a je zaměřeno na redukci hmotnosti, protažení celého těla a posílení všech svalových skupin. Veškeré aktivity jsou přizpůsobeny schopnostem a fyzické zdatnosti účastníků. Cvičení se mohou účastnit také osoby s hypertenzí nebo cukrovkou. V případě zdravotních komplikací je možné konzultovat další postup.

V nabídce RC Brno naleznete také skupinová cvičení, jako např. kruhový trénink, zdravotní cvičení, low aerobic a další. Ke cvičení můžete využít i aerobní stroje (rotoped, chodící pás, veslařský trenažer aj.). *Podrobný rozpis pohybových aktivit sledujte na [www.vstj.cz](http://www.vstj.cz) v rubrice RC Brno. Více informací vám poskytneme na tel.: 724 879 641 nebo na e-mailu [rbrno@vstj.cz](mailto:rbrno@vstj.cz).*

## Nové prostory rekondičního centra v Českých Budějovicích

Počátkem roku 2013 dojde k rozšíření stávajícího rekondičního centra v Českých Budějovicích o prostory v ambulantní klinice MEDIPONT. V tomto velice příjemném prostředí budete pod dohledem zkušených instruktorů moci provozovat aerobní aktivity na strojích nebo využít i posilovnu s různými druhy cvičebních pomůcek. O průběhu otevření centra vás budeme včas informovat. Do té doby můžete stále navštěvovat nynější prostory Dynama na fotbalovém stadionu či skupinová cvičení v Sokolovně.

*Podrobnější informace a rozpis cvičení naleznete na [www.vstj.cz](http://www.vstj.cz) v rubrice RC České Budějovice.*

## Přednášky pro veřejnost

V době internetu jsme informacemi doslova přesyceni, přesto není vůbec snadné vyhledat v dané oblasti ty relevantní, kterým bychom mohli důvěřovat a řídit se jimi.

Proto jsme pro vás připravili blok odborných přednášek vedených našimi lékaři, nutričními terapeuty a odborníky na pohybovou aktivitu, kteří vám v této záplavě pomohou zorientovat se.

**Kde:** RC Salmovská, Praha 2

**Kdy:** pozdní odpoledne (bude upřesněno)

**Průběh:** 120 min. + diskuse

**Příklady témat:** „Jak bojovat s obezitou“, „Jak nakupovat zdravě“, „Zdravé vaření“ a řada dalších.

**Cena za jednu přednášku (120 min.):**

- pro členy VŠTJ MEDICINA Praha: 160 bodů

- ostatní: 160 Kč.



*Dvoustranu připravila Bc. Jitka Horáková, DiS., VŠTJ MEDICINA Praha.*

## Skupinová cvičení pro zdraví i snižování nadváhy v nově zrekonstruované tělocvičně na GVP

V nově zrekonstruované tělocvičně Gymnázia Na Vítězné pláni pokračují skupinová cvičení, a to již od 17. září. Vybrat si zde můžete z nabídky pomalých i rychlých forem cvičení. Lekce jsou převážně přizpůsobeny osobám s nadváhou.

**Vybíráme z naší nabídky:**

- Pilates, zdravotní cvičení a lekce „Aby záda nebolela“ – pro správné držení těla a efektivní zapojení svalových skupin oblasti zad a břišních svalů či pánevního dna
- Zumba – dynamičtější cvičení v rytmu hudby, žádné náročné choreografie, cvičení ve stylu párty
- Kruhový trénink – zformování postavy a vyrýsování svalů
- Cvičení na fitballech
- Novinka: střední cvičení pro děti (i ty s nadváhou)

*Více informací a rozvrh cvičení naleznete na [www.vstj.cz](http://www.vstj.cz) v rubrice Rekondiční centrum GVP.*

*Mgr. Zuzana Borkovcová*



# Znamená krabičková dieta zaručený úspěch?

Bc. Jitka Laštovičková  
nutriční terapeutka

V současné době se objevil nový způsob boje s nadbytečnými kilogramy, tzv. krabičková dieta. Nabídka zní i vypadá lákavě – předem připravené pokrmy odpovídající individuálně nastavené redukční dietě, stačí se jen domluvit na způsobu doručení. Žádné starosti s dietou či s nákupem potravin. Je tomu ale skutečně tak?



Již u proklamované individualnosti je na místě pozvednout varovný prst. Krabičková dieta je totiž vytvořena tak, aby vyhovovala větší skupině osob. Nikdy tak nebude a ani nemůže přesně respektovat vaše momentální chuť, nálady nebo váš denní režim. Co naplat, že byste si dnes k obědu rádi dali plátek masa, v připraveném programu je na radě zeleninové rizoto se sýrem.

## Čemu nás učí krabičková dieta?

Pravdou zůstává, že krabičková dieta za vás řeší plánování a přípravu jednotlivých jídel. Na druhou stranu vás ale zbavuje svobody rozhodování o tom, co a kdy budete konzumovat, resp. čím uspokojíte vlastní chuť. Dieta v krabičce

vás rovněž nenaučí skládat si pestrou stravu odpovídající zdravému životnímu stylu – dodaná jídla přece garantují příjem dané porce energie i živin, tak proč to řešit? Proč bychom se měli zajímat o energetické hodnoty jednotlivých pokrmů nebo hledat zdravější varianty našich oblíbených dobrot, když mi stravu někdo předem připraví a sestaví? A to není zcela správný způsob životosprávy. Hlavní lákadlo celého projektu, totiž redukce hmotnosti, je u krabičkové diety paušálně zajištěna tak, že se energetický příjem připravovaných jídel pohybuje v rozmezí 5 000 až 6 000 kJ. To ovšem není vždy nutné. Záleží totiž na stávajícím energetickém příjmu každého z nás, z kterého je potřeba ubrat. Tak například

přechod z 10 000 kJ na 8 000 kJ už splňuje nároky redukční diety.

## Za co vlastně platím?

Na místě je také spočítat si, na kolik vás vlastně taková služba přijde. Porovnejte si úsporu času a pohodlí, které by mělo vyvážit zaplacenou částku. Pokud nemáte každý měsíc několik tisíc korun nazbyt, bude pro vás krabičková dieta jen dočasnou alternativou. A víte, co bude dál, po jejím ukončení? Pokud se pouze navrátíte k původnímu způsobu stravování, můžete očekávat, že se velice

pravděpodobně dostaví typický jo-jo efekt.

Zejména ti z vás, kteří bydlí ve velkém městě, mají možnost dostatečně si porovnat nabídky od většího množství poskytovatelů této služby. Určitě stojí za to zjistit si, jaký obsah získáte za konkrétní cenu a také jaké služby jsou v této ceně zahrnuty (např. doručení na konkrétní adresu). Dále není od věci popat se na zkušenosti těch, kteří již tuto formu diety vyzkoušeli. ■

Krabičková dieta má svá pro i proti. Dobrou volbou může být pro ty, kteří mají představu o svém současném energetickém příjmu a dokázali by si sami sestavit vhodnou redukční dietu, nicméně na to nemají čas.

## Nejlepší školní oběd vaří v Brně

Podpora školního stravování je jedním ze základních kamenů prevence nadváhy a obezity u dětí. Pokrmy ze školních jídelen jsou dnes nejen chutné, ale i kvalitní, energeticky vyvážené a přizpůsobené chuťovým preferencím dětských strávníků. Ve školní jídelně se děti také učí základům zdravého stravování. A právě zdravá a vyvážená strava spolu s pravidelným pohybem jsou prevencí nadváhy nebo obezity jak v dětství, tak i v dospělosti.



Podpora těchto zdravých trendů je hlavním důvodem existence soutěže „O nejlepší školní oběd“, kterou ve spolupráci se Společností pro výživu připravuje Všeobecná zdravotní pojišťovna v rámci projektu Žij zdravě.

V letošním již třetím ročníku soutěže se přihlásil rekordní počet 78 školních jídelen. Jejich úkolem bylo představit dětmi oblíbené a zároveň zdravé školní menu, sestávající z polévky, hlavního jídla a salátu nebo dezertu. Všechny pokrmy se musely běžně objevovat na jídelničku dané školní kuchyně a celková cena jedné porce nesměla přesáhnout normou stanovený limit 34 Kč.

Za vítěze letošního klání určila odborná porota kuchařky ze školní jídelny Náměstí Svornosti v Brně za jejich výtečného lososa na restované zelenině s bramborovou kaší, hráškovým krémem s bylinkovými krutóny a dvoubarevným tvarohovým krémem. Více informací o soutěži i boji proti dětské obezitě naleznete na [www.ZijZdrave.cz](http://www.ZijZdrave.cz).



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



VŠEOBECNÁ  
ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA  
ČESKÉ REPUBLIKY

# Nádobí Zepter je symbolem zdravého, chutného a moderního vaření

říká v našem rozhovoru Jitka Franzová, training manažer ve společnosti Zepter International.

## Proč je důležité dbát o kvalitní nádobí?

Každá věc, kterou máte doma, potřebuje svou péči. Taktéž nádobí od společnosti Zepter, které je celoživotní investicí do zdraví. Jde o nádobí z prvotřídní ušlechtilé oceli s akutermickým kompaktním dnem. Ocel je neporézní, nezabarví se, nepřenáší pachy, je čistá, trvanlivá a pevná. K nádobí dodáváme speciální čisticí prostředek, který ocel udrží ve skvělém stavu.

## Jaký vliv na kvalitu výsledného pokrmu má zvolené nádobí?

Do mnoha typů nádobí je potřeba přidávat při pečení tuk a vařit je třeba ve vodě. V nádobí Zepter je možno péci bez tuku a vařit v páře, tedy bez vody. Tím si pokrm uchová maximum vitamínů a živin, neobsahuje připálené tuky a náš jídelníček pak mnohem více odpovídá principům správné výživy.

## V čem je Zepter jiný?

Kvalita Zepter nádobí se nepřetržitě zdokonaluje již více než 25 let. Ve výrobních závodech v Miláně se vývojem zabývá samostatné vývojové oddělení. Jedinečnost výrobků Zepter spočívá v kvalitě použitých materiálů, promyšlené konstrukci a moderním designu. U všech našich výrobků je v dokonalé symbióze spojena funkčnost a špičkový design.

## Je potřeba při přípravě pokrmů v nádobí Zepter dodržovat určitá pravidla nebo jsou jídla uvařená v nádobí Zepter za všech okolností kvalitní a zdraví prospěšná? Například i typické vepřo-knedlo-zelo?

Vzpomeňme si, jak vařily naše babičky a jak i dnes vypadá tradiční postup přípravy české speciality vepřo-knedlo-zelo. Osolené maso s kmínem se peče na tuku



v troubě. Knedlík se vaří ve vodě a zelí, ať už dušené nebo sterilované, se nezřídka polije sběračkou tuku z pekáče. Chutná to skvěle, ale... v dnešní době, kdy náklady na domácnost neustále rostou, bychom rozhodně měli přemýšlet o spotřebě energie. Dále pak o použitém tuku a soli, protože naše generace nemá zdaleka tolik pohybu jako ty předešlé. Zepter způsob je tento: maso omyjeme, osušíme a ve správně nahřáté nádobě nasucho opečeme ze všech stran. Přidáme kmín, případně i cibuli a lehce podlijeme. Po chvíli do nádoby vložíme košík s čerstvým okmínovaným zelím a spolu s masem připravujeme zakryté v jediné nádobě pod pokličkou, nebo dokonce ještě rychleji pod tlakovou pokličku značky Zepter. Na přípravu knedlíků poslouží děrovaná nádoba, ve které je uvaříme v páře. Na 4 porcích jsme ušetřili tuk, sůl, minimálně 500 kcal (pozn. red.: tj. více než 2 000 kJ) a spotřebu energie vydanou na vaření.

## Jaký je podle vás přístup nás, Čechů, ke zdravé životosprávě? Je pro nás tento faktor důležitý při koupi nádobí?

Máme pozitivní zkušenost s tím, že hodně našich zákazníků myslí na zdraví jak svoje, tak i celé rodiny. To se pak samozřejmě odráží i při koupi nádobí. Vždyť se špatným stravováním souvisí de facto až dvě třetiny našich nemocí. A s nimi je kvalita života pochopitelně daleko nižší. A nakonec, lidé se přece chtějí ve zdraví dožít vysokého věku.

## Jakou máte zpětnou vazbu od vašich zákazníků?

Pro nové i stávající zákaznický pořádáme na pobočkách Zepter pravidelné školy vaření. To je náš hlavní zdroj pro zpětnou vazbu. Zkušenosti našich zákazníků potvrzují to, že s nádobím Zepter lze vařit nejen zdravě a chutně, ale především s úsporou peněz i času. Tyto informace opatrujeme jako oko v hlavě, protože z nich se o našich produktech dozvídáme nejvíc, a také s nimi seznamujeme celou naši prodejní síť prostřednictvím našich interních časopisů.

## Nádobí Zepter patří k těm dražším na našem trhu. Proč by měl člověk investovat tolik prostředků (např. 10 000 Kč za hrnec) právě do nádobí?

Ano, nádobí Zepter nepatří k těm levným, má však velmi vysokou a léty prověřenou kvalitu, do které se rozhodně vyplatí investovat. Vždyť například na veškeré jeho ocelové součásti poskytujeme neomezenou záruku. Nákup našeho nádobí je skutečnou investicí do vlastního zdraví, tj. zdravého, chutného a moderního vaření i pečení. Nezřídka se Zepter nádobí v rodinách i dědí a také bývá skvělým dárkem, např. novomanželům, a jak už bylo několikrát

zmíněno – šetří čas a peníze. Takže vynaložené prostředky se vám postupem času vrátí v podobě úspor, mimo jiné na energiích a potravinách. Navíc nádoby v setech ani zdaleka nestojí tolik! To mi věřte a přijďte se sami přesvědčit na naše prezentační akce.

## Jaké jsou výhody tzv. integrovaného systému vaření, kterým se vyznačuje nádobí Zepter?

Výhody integrovaného systému jsou zjevné: na jedné plotýnce uvaříte až tři jídla najednou, což vám ušetří nejen čas strávený v kuchyni, ale i nemalé finanční částky za elektřinu či plyn. Sama v Zepter nádobí vařím 10 let a za nic na světě bych ho nevyměnila. Vaří se v něm skvěle, jak já často říkávám „vaří samo“. Založíte potraviny, nastavíte plotýnku na správnou teplotu, zakryjete a jdete dělat něco jiného. Oběd nebo večeře o 2 chodech jsou hotovy nikoli v řádu hodin, ale minut. Například vývar se zeleninou za 15 minut, hovězí guláš s Zepter tlakovou poklicí za 20 minut, kuře s bramborem a zeleninou do 15 minut a těstoviny s česnekem, rajčátky a parmezánem za 12 minut.

## Jak v českých podmínkách naplňujete spojení značky Zepter se zdravou životosprávou?

Především díky naší spolupráci s dietoložkou Karolínou Hlavatou. S její pomocí jsme uskutečnili cyklus přednášek o výživě a jejím vlivu na zdraví pro naše obchodní reprezentanty. Každodenně usilujeme o to, aby se našimi klienty stávali lidé, kteří díky každodennímu používání našich produktů budou zlepšovat svůj zdravotní stav i stav celé své rodiny. A jsme rádi, když nás doporučí dále, svým přátelům a známým. ■



# Detoxikační jídelníček aneb pravidla hladovky

PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.  
dietolog

Kdo by nechtěl být krásný, zdravý a plný vitality? A jaké cesty k tomuto „ideálu“ vedou? To jsou otázky, kterými se jistě zabývá ne jeden z našich čtenářů. Pojďme si na ně odpovědět. Vězte, že to není žádná věda, ale spíše příběh o osobní vůli a pocitu odpovědnosti.



V první řadě je dobré zapomenout na kouření, nepřehánět to s konzumací alkoholu, pečovat o své nitro, věnovat se pravidelně pohybu a samozřejmě zaměřit pozornost i na stravu.

## Pravidla hladovky

Mnozí si pod pojmem detoxikace představují hladovějícího, do meditace pohrouženého člověka, který žije vírou, že je takový způsob

**V první řadě je dobré zapomenout na kouření, nepřehánět to s konzumací alkoholu, pečovat o své nitro, věnovat se pravidelně pohybu a samozřejmě zaměřit pozornost i na stravu.**

správný. Jistě že není dobré se přejídat, ale hladovění rozhodně žádoucí není. U řady lidí se v jeho důsledku totiž dostávají nepříjemné pocity pramenící z hypoglykémie (třes, nervozita, pocení, pocitu hladu), jiní zase po skončení této „asketické kúry“ dohnání nízký energetický příjem zvýšenou konzumací jídla. Pokud přesto chcete takový způsob detoxikace podstoupit, je na místě respektovat určitá pravidla.

## Pozor na nedostatečný příjem bílkovin

Hladovka by neměla trvat déle než tři dny a v jejím průběhu byste nikdy neměli zapomínat na zvýšený příjem tekutin. Jezte hodně čerstvé nebo v páře připravené zeleniny, připravujte si z ní i šťávy, stejně jako z čerstvého ovoce. Rizikem hladovek bývá nízký příjem bílkovin, které jsou pro organismus nepostradatelné. Jejich nedostatečný přísun může být značně rizikový, zejména pokud nejste zcela zdraví nebo máte již delší dobu nevhodně sestavený

**V režimu detoxikace zařazujte do svého jídelníčku proteiny, zejména pak ze zakysaných mléčných výrobků. Ty jsou známým elixírem zdraví, jednak pro obsažené bílkoviny, především pak ale pro přítomné lactobacily a bifidobakterie.**

jídelníček o nízkém obsahu bílkovin. Z těchto důvodů zařazujte i v rámci detoxikace proteiny, zejména pak ze zakysaných mléčných výrobků. Ty jsou známým elixírem zdraví, jednak pro obsažené bílkoviny, především pak ale pro přítomné lactobacily a bifidobakterie.

## Pamatujte na n-3 mastné kyseliny

Velký význam pro zdraví mají i n-3 mastné kyseliny, které se v hojném množství nacházejí v mořských rybách a darech moře. Pro zajištění jejich optimálního příjmu je doporučováno denně sníst alespoň 25 g sleděů. V tomto množství je uložena jejich doporučená denní dávka, která činí 1 g. Kromě zeleňiny, ovoce, zakysaných mléčných výrobků a ryb jsou velmi prospěšné i ořechy. Zde ovšem

**Pro zajištění optimálního příjmu n-3 mastných kyselin je doporučováno denně sníst alespoň 25 g sleděů. V tomto množství je uložena jejich doporučená denní dávka, která činí 1 g.**

pozor na jejich zkonsumované množství – 100g sáček představuje denní příjem tuků. Za průměrnou denní dávku je považováno 20g. Ořechy si můžete dopřát jako chutnou a dobře sytící svačinku, především v kombinaci se zeleným čajem. Zelený čaj, káva, kakao i víno vykazují významné antioxidační účinky, proto je neztracujte. Ale stejně jako se vším, i zde platí rčení „všeho s mírou“. ■

# Pečený pstruh přírodní s dýňovou bagetou



## Jak na to?

Čerstvého, vykuchaného pstruha osolíme, lehce opepříme, pokapeme citronem, zasypeme nasekanou petrželkou a necháme přibližně 30 min. odležet. Poté ho očistíme od petrželky, osušíme a na rozpáleném oleji jej opečeme z obou stran do hněda. Když je pstruh opečený, vložíme ho do vyhřáté trouby a dopékáme při teplotě 180 °C po dobu cca 10 min. Pstruha pomazeme trochou másla a podáváme s dýňovou bagetou a čerstvým citronem.



## Ingredience (2 porce/cena cca 120 Kč)

Pstruh	500 g	2 050 kJ
Petrželka	1 g	2 kJ
Olivový olej	20 ml	776 kJ
Sůl	2 g	0 kJ
Pepř	0,5 g	0 kJ
Citron	50 g	99 kJ
Máslo	2 g	60 kJ
Dýňová bageta	60 g	690 kJ

Energetická hodnota jedné porce tohoto pokrmu činí cca 1 840 kJ.



## Tip našeho kuchaře Michala Fajta

Rybu vždy osušte, aby se nesloupla kůže. Používejte čerstvé ryby, jsou levnější. K rybě se hodí také grilovaná nebo dušená zelenina a vařený brambor.



## Bc. Jitka Laštovičková nutriční terapeutka

Energetická hodnota 1 porce činí cca 1840 kJ, obsah tuků je 18 g, sacharidů 20 g a bílkovin 49 g. Tento pokrm je vhodný jako lehká letní večeře – nezatíží příliš zažívání a je velmi dobře stravitelný. Snížením množství použitého olivového oleje snížíte také energetickou hodnotu výsledného pokrmu. Pstruh (čeleď lososovitých) patří mezi středně tučné sladkovodní ryby, proto je vhodné ho zařadit do stravy, nejen když chcete zredukovat hmotnost. Podle zásad zdravého životního stylu bychom měli ryby konzumovat minimálně 2× týdně. Situace se v české populaci sice v posledních letech zlepšuje, nicméně ještě stále toto doporučení nenaplnujeme zcela – možná také proto, že nejsme přímořský stát. Ryby (zejména tučné, jako makrela, sled, sardinky, losos aj.) jsou v naší stravě zdrojem vitaminů A, D a B a také mastných kyselin  $\omega$ -3 a  $\omega$ -6.



## Mgr. Lucie Životská instruktorka pohybu

Lehké a současně zdravé jídlo. Nemusíte mít obavy, že by vám po konzumaci bylo těžko. Množství energie získané tímto pokrmem můžete po letní večeři spálit například při jízdě na inlinech v délce trvání 45 minut (přepočteno na osobu vážící 80 kg).



## MUDr. Radka Jedličková lékařka

Rybí maso patří neodmyslitelně ke zdravému stravování. Zejména v tučných mořských rybách nacházíme tzv. vysoko nenasycené mastné kyseliny. Ze sladkovodních ryb se tomuto obsahu přibližuje tuk úhoře a pstruha duhového. Obsah množství mastných kyselin v našich sladkovodních rybách v průběhu roku kolísá v závislosti na krmivu.

**Zajímavá položka:** Nenasycené mastné kyseliny Omega-3 jsou látky velmi důležité pro naši výživu – pozitivně působí na hladinu cholesterolu v krvi a také na naši nervovou soustavu, preventivně působí proti zvýšenému srážení krve. Dostatek těchto látek je třeba zajistit také u dětí a těhotných žen.

