

## Rok prevence a podpory zdraví

Preventivní prohlídky jsou v České republice velmi podceňovány, pravidelně na ně chodí pouze 20 % lidí. Až 60 % lidí si myslí, že pokud je nic netrápí, nemusejí chodit k lékaři. Jestliže se však nemoc diagnostikuje včas (zpravidla v bezpříznakovém stadiu), má pacient obvykle velkou šanci na vyléčení. Informovat nejvíce lidí o významu prevence je nyní snahou Všeobecné fakultní nemocnice v Praze.

S některými chorobami se rodíme, k jiným dostaneme do vínku genetické předpoklady, mnohé si způsobíme sami. Přitom je zcela jasně prokázáno, že nástup mnoha chorob, ke kterým jsme zdědili sklon, lze oddálit a včasnou léčbou mírnit jejich průběh. Těm, ke kterým jsme se dopracovali nezdravým životním stylem, lze předejít docela. Stačí „maličkost“ – absolvovat preventivní prohlídky a dodržovat zásady podpory zdraví.

### PROČ ROK PREVENCE?

Všeobecná fakultní nemocnice (VFN) v Praze slaví 225. výročí svého založení. Při úvahách, jak nejlépe oslavit takové výročí, se rozhodlo vedení nemocnice uspořádat Rok prevence, tedy rok setkávání s lidmi, a to i s těmi, kteří (zatím) nejsou pacienti. Každé jednotlivé setkání je věnováno určité oblasti lidského zdraví, kde prevence hraje důležitou roli.

### CO BYLO...

V lednu proběhlo první setkání, na němž si zájemci mohli dát vyšetřit nitrooční tlak (zvýšený je u zeleného zákalu, který bez léčby vede ke ztrátě zraku), předškolním dětem byl „dálkově“ vyšetřen zrak na přístroji Plusoptix a přístroj

ClearPath provedl screening diabetu. Únorové setkání proběhlo ve znamení prevence bolestí zad a hlavy, v březnu se diskuze a vyšetření (spirometrie) zaměřila na prevenci onemocnění dýchací soustavy. Hřejivé dubnové paprsky vytáhly do popředí zájmu vyšetření kožních pigmentových znamének v prevenci zhoubného melanomu.

### ... A CO BUDE?

Další setkání proběhne 19. května (od 9:00 do 17:00) a bude se věnovat **prevenci civilizačních onemocnění**. Ve stanu na Karlově náměstí si můžete nechat změřit krevní tlak, na poliklinice pak hladinu cukru v krvi, hladinu cholesterolu a další parametry. Ve stanu bude také k vyzkoušení chůze na chodícím pásu. Můžete zde konzultovat s odborníky nad edukačními materiály, které vysvětlují nejčastější mýty o civilizačních chorobách. Novinkou bude Koutek zdravého životního stylu, ve kterém najdete ochotné zaměstnance lékárny VFN, se kterými se můžete poradit o užívání léků, častých chybách v užívání i o tom, co vám lékárník může v rámci podpory zdraví nabídnout.



Ve stanu na Karlově náměstí si můžete vypůjčit hole na nordic walking a zkusit si svižnou chůzi pod vedením instruktorek. Přítomen bude i lékař – fyzioterapeut, který pomůže s volbou vhodné pohybové aktivity a její intenzity jak ve zdraví, tak při některých chorobách. K prevenci chorob patří i péče o duševní zdraví a deprese již je mnohdy považována za civilizační onemocnění. Proto bude přítomen i odborník, který poradí, jak se vyrovnat se stresem a určí, zda by vám nepomohla léčba deprese či úzkosti.

Tématem červnové akce (bude se konat 16. června opět mezi 9:00 a 17:00) bude **prevence srdečně-cévních onemocnění**. Zájemci se naučí zásady první pomoci při srdeční zástavě, rozpoznat srdeční infarkt a další praktické dovednosti. Nejdůležitějším však zůstane podpora zdraví – tedy co dělat, aby se člověk nestal pacientem s infarktem nebo mozkovou mrtvicí, případně s nedokrevností dolních končetin způsobenou aterosklerózou (kornatěním tepen).

### ČEŠI NEJSOU HLOUPÍ, ALE O ZDRAVÍ A JAK SI JE UCHOVAT, TOHO VĚDÍ MÁLO

Nedávno u nás proběhl sociologický průzkum jako v jiných osmi státech EU (a v dalších bude probíhat), který prokázal, že Češi sice vědí, kam se obrátit v případě potíží, ale téměř nevědí, jak si uchovat zdraví.

Lidský věk se díky životním podmínkám a zdravotní péči prodlužuje. Jde však o to, aby přibývaly roky ve zdraví a k tomu by měli sloužit projekty podpory zdraví: péče o zdravé životní prostředí s dostupností sportovišť pro všechny věkové kategorie, dostupnost zdravých potravin a čistý vzduch. Sami bychom měli umět přijmout taková rozhodnutí, která v důsledku budou znamenat, že pro nás stáří nebude utrpením. Vědět, kudy na to, je i cílem Roku prevence ve Všeobecné fakultní nemocnici.

MUDr. Marta Šimůnková



www.rokprevence.cz

# Infarkt není prodělaná angína

Jedním ze zakladatelů praktické kardiorehabilitace v českých zemích je **MUDr. Vladimír TUKA, Ph.D.**, člen týmu III. interní kliniky 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Všeobecné fakultní nemocnice v Praze a současně i VŠTJ Medicína Praha. Je kardiologem, který má certifikát zdravotního kouče a na pohyb nedá dopustit. Jak spojit kardiologii s pohybem ku prospěchu pacientů byl zjistit i na stáži ve Švýcarsku u profesora Sanera, otce myšlenky kardiorehabilitace „na předpis“.

## › Jak jste se dostal ke kardiorehabilitaci a vůbec k práci ve VŠTJ?

Někdy okolo roku 2011/12 mi přestávalo stačit pacientům předepisovat jen prášky, byť mají ověřenou účinnost. Navíc jsem se setkával ve zprávách i z různých věhlasných kardiocenter se závěry typu: „Přiměřená pohybová aktivita“ nebo „Pohybová aktivita podle tolerance“, nemluví o doporučeních ohledně diety: „racionální dieta“ nebo ještě hůře „Dieta s omezením živočišných tuků na maximum 30 % přijatých tuků, omezení příjmu cholesterolu (max. 200 mg/den). Podíl rostlinných tuků zvýšit na 2/3 celkového příjmu tuků, omezení rafinovaného cukru pod 10 % celkového energetického příjmu. Omezení příjmu kuchyňské soli

pod 6 g/den“. Uff! Jsou to krásná a vědecky podložená doporučení, ale musím přiznat, že jsem si pod tímto neuměl představit konkrétní stravu a konkrétní pohybovou aktivitu. Naštěstí jsem při hledání odpovědi, jak ulehčit pacientům v zavádění pohybové aktivity a zdravé stravy do běžného života, nemusel chodit daleko. Domluvili jsme se s Dr. Matoulkem a zahájili jsme postupně spolupráci, která přes školení v kardiorehabilitaci ve švýcarském Bernu u prof. Sanera letos vyústila v založení Centra kardiiovaskulární rehabilitace VFN. Výsledky, kterých dosáhli někteří naši pacienti, mě utvrzují v tom, že tento směr je perspektivní a že pacientům, kteří na sobě chtějí pracovat, přináší větší kvalitu života a zlepšení prognózy.

## › Můžete porovnat stav léčby pacientů po srdečních infarktech u nás a v západní Evropě?

V akutní léčbě infarktů myokardu a i jiných kardiologických pacientů jsme na tom velmi dobře. Česká republika má velmi hustou síť katetizačních center a katetizační léčba je dostupná pro velkou část pacientů s akutním infarktem. Léčba prášky je srovnatelná se západní Evropou co do dostupnosti i spektra léků. Bohužel mnoho pacientů odchází z nemocnice s pocitem, že infarkt je jako prodělaná angína a že po krátké době rekonvalescence budou zdraví. Ateroskleróza (kornatění tepen) je však dlouhodobý proces, na kterém se velkou měrou podílí životní styl, a „vyřešení akutního infarktu“ pacienty zázračně nevyлéčí. Pacienti si mohou významně zlepšit kvalitu života, ale především prognózu (včetně prodloužení života až o 40 %), začnou-li se pravidelně pohybovat a upraví-li svůj jídelníček. Změny nemusí být nikterak dramatické i drobná změna má dalekosáhlé a blahodárné účinky. V západní Evropě a v severní Americe jsou pro pacienty po infarktu organizovány v rámci nemocnic ambulantní většinou tříměsíční programy

kardiiovaskulární rehabilitace zaměřené na edukaci, zvýšení pohybové aktivity a úpravu jídelníčku. Pojišťovny si tam totiž spočítaly, že investovat do těchto relativně laciných programů je levnější než léčit recidivy (opakování) infarktů. Navíc tyto programy snižují riziko rozvoje cukrovky, pomáhají v kontrole hmotnosti a snižují riziko rozvoje nádorových onemocnění. Kardiiovaskulární rehabilitace je tam již ve standardu péče. V České republice sice máme velmi kvalitní doporučený postup pro kardiiovaskulární rehabilitaci, který je ve shodě s evropskými doporučeními, ale pracovišť, která by se ambulantní kardiiovaskulární rehabilitací zabývala, je poskrovnu.

## › Máte představu na kolika pracovištích v ČR se kardiorehabilitace provádí?

Ve východní Evropě, včetně České republiky, je hustá síť lázeňských pracovišť, jejichž role například po kardiochirurgické operaci je nenahraditelná, ale pro dlouhodobou změnu životního stylu, která má mít pro pacienty význam jsou čtyři týdny málo. Navíc pacienti jsou vytrženi ze svého běžného života a po návratu do rodiny a mezi kolegy







MUDr. Vladimír TUKA, Ph.D.

v práci se vrací do starých kolejí. Zde by měly na lázeňskou léčbu navazovat programy ambulantní kardiiovaskulární rehabilitace.

A ambulantních pracovišť kardiiovaskulární rehabilitace s ohledem na množství pacientů, kteří by z jejich existence měli prospěch, je jak šafránu. Naštěstí se množí lékaři, kteří mají zájem krom akutní léčby i o dlouhodobější ovlivnění pacientů.

#### › Jaký je vztah pohybu, obezity a srdečních příhod?

Nedostatek pohybu vede k rozvoji obezity a zvyšuje riziko srdečních příhod. Fyzická zdatnost, vyjádřená maximální spotřebou kyslíku, je nejsilnějším pozitivním prognostickým faktorem před úmrtím z jakékoli příčiny i infarktu myokardu a přímo úměrně vzrůstajícímu týdennímu energetickému výdeji, klesá riziko akutních srdečních příhod. Přiměřená pohybová aktivita ovlivňuje příznivě mnoho rizikových faktorů (hmotnost, hladinu cukru v krvi, hladinu lipidů v krvi, inzulinovou rezistenci, imunitní systém) a lze ji tak označit za téměř univerzální lék.

#### › Co by měl obézní dělat, aby se nedopracoval k infarktu?

Věnovat se pravidelné pohybové aktivitě, upravit jídelníček, chodit na pravidelné preventivní kontroly a kontrolovat rizikové faktory aterosklerózy (cukry a lipidy v krvi, krevní tlak), dostatečně spát a naučit se zvládat stresy. Lze to shrnout v akronymu KARDIO 7 P (viz rámeček).

#### › Jakými principy by se měl řídit obézní pacient, který už infarkt prodělal?

Stejnými jako obézní pacient, který ještě neprodělal infarkt myokardu. Ateroskleróza je, jak už jsem uvedl výše, dlouhodobý proces a infarkt je jen jedním z jejích projevů, takovým zvednutým prstem, že ateroskleróza už dospěla opravdu daleko. Po infarktu je program KARDIO 7P ještě aktuálnější.

#### › Mezi pacienty (domnívám se, že i mezi mnoha lékaři) přetrvává mýtus, že po infarktu se člověk musí „šetřit“. Proč to neplatí?

Obavy ze cvičení pramení z faktu, že jednotlivé cvičení představuje stresor pro organismus a bráno izolovaně, zvyšuje riziko kardiálních příhod. Typické jsou v tomto tzv. vikendoví bojovníci, tj. pacienti, kteří celý týden sedí v kanceláři a pohybují se minimálně a o víkendu se to snaží dohnat. U nich riziko kardiální příhody nebo poškození pohybového aparátu je zvýšené. Nicméně pacienti, kteří se budou věnovat pravidelné pohybové aktivitě se zvyšující se intenzitou, mají riziko jednotlivého cvičení výrazně snížené oproti lidem, kteří se nehýbou vůbec.

#### › Kam se mohou kardiaci obrátit s prosbou o radu a pomoc?

V první řadě na svého kardiologa. Těch je po celé České republice dostatek. Chtějí-li poradit s pohybovým a výživovým programem, mohou se obracet též na atestované tělovýchovné lékaře.

Marta Šimůnková

## KARDIO 7 P

### Sedm ověřených faktorů životního stylu, které by měl pacient pro své blaho dodržet

#### 1. P POHYB

Sedavý způsob života představuje moderní pandemii a je spojen s vysokým kardiiovaskulárním rizikem. Již zavedení malého objemu pohybové aktivity (3× denně cca 10 minut pohybové aktivity o mírné intenzitě – např. svižnější chůze) představuje významné snížení nejen kardiiovaskulárního rizika, ale i rizika nádorových a metabolických onemocnění.

#### 2. P POTRAVA

O vlivu stravy na zdravotní stav člověka nejsou spory. Mnohdy stačí jen malé změny a relativně malá redukce kalorického příjmu k dosažení významného snížení kardiiovaskulárního rizika

#### 3. P PITNÝ REŽIM

Zatímco bez jídla člověk přežije desítky dní, bez dostatečného přísunu tekutin jen několik dní. Bohužel v současné populaci příliš mnoho lidí bere za adekvátní i pití slazených nápojů, které mohou významnou měrou přispívat k dennímu kalorickému příjmu a k rozvoji obezity. Příjem alkoholických nápojů je potřeba také omezit.

#### 4. P PSYCHIKA

Tak jako dnes již nejsou pochyby o tom, že zdravé složení stravy vyjádřené např. v jídelní pyramidě nebo nověji v MyPlate® má nesporné zdravotní benefity, tak se ukazuje, že i správná skladba času, který věnujeme své psychice, významně zlepšuje prognózu. Tím spíše, že pacienti po akutní koronární příhodě trpí velmi často nejen úzkostí z nové situace, ale mnohdy již i plně vyjádřenou depresivní symptomatologií.

#### 5. P PREVENCE

Kontrola rizikových faktorů (hladiny tuků v krvi, krevního tlaku, metabolismu cukrů, nadváhy a obezity) patří neodmyslitelně k prevenci v kardiologické péči.

#### 6. P PŘESTAT KOUŘIT

Jedno z nejlepších rozhodnutí, která může pacient kardiak udělat.

#### 7. P POSPAT SI

Chronické nevspání představuje pro organismus stresový podnět obdobný chronické zánětlivé odpovědi organismu. Z epidemiologických studií vyplývá, že zvýšené riziko kardiiovaskulárních chorob mají pacienti, kteří málo resp. nedostatečně spí. Navíc mezi kardiaky je potřeba pátrat po pacientech, u nichž je kvalita spánku omezena při syndromu spánkové apnoe, jehož léčením lze signifikantně zlepšit nejen kvalitu života pacientů, ale i snížit riziko a tím snížit zdravotní výdaje.

# Styl pacientů s kardiovaskulárním onemocněním: Nekouřit, hýbat se a zdravě jíst

Z výčtu základních opatření v prevenci i léčbě kardiovaskulárních onemocnění zůstává na prvním místě zanechání kouření a zavedení pravidelné pohybové aktivity. Hned v závěsu za tímto však přichází úprava stravování, čímž se dovrší tzv. zdravý životní styl.

To však neznamená život asketický. Nelze očekávat, že se člověk ze dne na den změní v Mírka Dušina z Rychlých šípů, který je ve všech ohledech a za všech okolností vzor-

ný. Již drobné změny a postupná vylepšení mohou významně zlepšit stav kardiovaskulárního aparátu a snížit tak riziko onemocnění srdce a cév, či zabránit další srdeční

příhodě. Stejně tak zavedení zdravé a redukční stravy neznamená začít jíst jen to, co nemáte rádi a přestat jíst vše, co vám chutná. Důležité je spíše to, jak se stravujete celý rok, než co si dáte při jednom grilování či oslavě narozenin.

## ZAMĚŘENO NA TUKY

V jídelníčku kardiaka bývá pozornost zaměřena především na příjem tuků. Jelikož se větší současně snažíme i o redukci hmotnosti, měl by být snížen celkový příjem tuků. Tuky totiž obsahují z hlavních živin nejvíce energie a mají tedy zásadní vliv na nárůst hmotnosti. Kromě množství přijatých tuků musíme také pohlížet i na jejich kvalitu – tedy zastoupení mastných kyselin. Je třeba snížit spotřebu nenasycených a trans nenasycených mastných kyselin obsažených v uzeninách, mletém masu, tučných sýrech a dalších tučných mléčných výrobcích, ale také v sušenkách, moučnickách a sladkém pečivu. Adekvátně tomu je naopak žádoucí zvýšit konzumované množství nenasycených mastných kyselin (ryby, ořechy a semena, luštěniny, rostlinné oleje). Nedílnou součástí správné stravy je i dostatečný příjem ovoce a zeleniny (alespoň 500 g/den).

## ZAMĚŘENO NA SŮL

Doporučený příjem soli podle Světové zdravotnické organizace je 5–6 g NaCl/den, což odpovídá jedné čajové lžičce, pro pacienty s kardiovaskulárním onemocněním spíše 3–5 g NaCl/den. Reálný příjem v Evropě se však pohybuje okolo 8–11 g NaCl/den, v České republice je to dokonce 15 g NaCl/den! Málokdo si uvědomuje, jaké velké množství soli za den zkonzumujeme. Nejedná se totiž jen o klasické solení pokrmů při jejich přípravě nebo konzumaci. Velká část potravin, které jíme, už sama o sobě obsahuje vysoké množství soli. Příjem kuchyňské soli resp. sodíku bychom měli snižovat především



v souvislosti s léčbou vysokého krevního tlaku, který výrazně přispívá ke vzniku srdečně cévních onemocnění. Proto je vhodné omezit konzumaci následujících potravin: tvrdé salámy a ostatní uzeniny, tvrdé sýry (především Jable, Balkánský sýr, Feta sýr, Niva), tavené sýry, potraviny z rychlého občerstvení, konzervované potraviny typu lunchmeat, ale i konzervovaná či nakládanou zeleninu, dále kečup, zelené a marinované olivy, dehydratované instantní výrobky, dochucovačla typu sojová omáčka, kořenící směsi, slané pochutiny (chipsy, slané tyčinky, popcorn či solené ořechy). Obsah soli se na obalu potravin běžně uvádět nemusí, povinné je to jen v případě, že obsah soli překročí 2,5 %. Je třeba zmínit i pečivo, které překvapivě obsahuje vysoké množství soli, zvláště v případě, že má na povrchu navíc krystalky této látky. Stejně překvapivě může být i vysoký obsah sodíku v některých balených minerálních vodách, a proto je vhodné si tohoto údaje na obalu vod všimnout. Jako náhradu soli při přípravě pokrmů lze použít různé druhy bylinek jako například oregano, bazalku, majoránku, petržel, provensálské koření (směs), tymián, rozmarýn a další.

## PORADNA PORADNA PORADNA

**Vážím 110 kg a mám hraniční krevní tlak (140/90), jinak jsem zdravá. Praktická lékařka mi řekla, že mám zhubnout a cvičit. Jenže jak mám cvičit, aby mi to nebezpečně nezvýšilo tlak? Nebylo by lepší jen držet nějakou dietu?**

*Klára Z., Písek*

Dobrý den, samotná dieta rozhodně nestačí. Vždy, pokud to zdravotní stav dovolí, je nutné zahrnout i pohyb. Jedno bez druhého nebude fungovat a přebytečných kilogramů se nikdy trvale nezbavíte. Pohybovou aktivitu musíte volit takovou, kterou nebudete dělat proti odporu. Měla by být vytrvalostního charakteru, trvat alespoň 30 minut a měly byste ji vykonávat pravidelně a alespoň 2–3× týdně. Důležitá je intenzita cvičení. Pokud chceme redukovat tukové zásoby, měli bychom se při cvičení pohybovat v rozmezí nižší až střední intenzity, rozhodně bychom neměli jít do svého maxima. Ideální pohybovou aktivitu poznáme tak, že se při ní zadýcháváme, ale zvládneme ještě srozumitelně mluvit. Nejideálnějším a zároveň nepřírozenějším pohybem je svižná chůze. Důležité při tom je, že pohyb vás musí bavit, abyste u něj vydržela trvale. Nejde o to jen pár kilogramů shodit, ale trvale změnit způsob života – jak stravování, tak fyzické aktivity.

**Je mi 67 let a mám za sebou dva infarkty a několikanásobný by-pass. Jak mám začít s pohybovou aktivitou? Doktor mi nařídil pohyb, že se tím sníží šance na další infarkt. Jenže já se trochu bojím.**

*Jan P., České Budějovice*

Dobrý den, je pochopitelné, že máte obavy. Avšak přiměřená pohybová aktivita je tím nejefektivnějším lékem, který dokáže snížit úmrtnost pacientů a zároveň i omezit riziko vzniku dalšího infarktu. Je nejlepší začít co nejdříve po akutní příhodě, avšak pod odborným dohledem. Na prvním místě vždy stojí bezpečnost pacienta, proto je vhodné před započítím pohybové aktivity podstoupit zátěžové vyšetření, na základě kterého vám bude sestaven individuální tréninkový plán. Při preskripci cvičení se vychází vždy z vašeho aktuálního zdravotního stavu, přítomnosti přidružených onemocnění a aktuální zdatnosti, takže se nemusíte bát, že byste danou aktivitu nezvládali či byla pro vás dokonce nebezpečná. Nezapomínejte však, že se jedná již o celoživotní proces!

Dnes odpovídá: Bc. DANIELA HILLAYOVÁ,  
Instruktorka pohybových aktivit  
a fyzioterapeutka, VŠTJ Medicína Praha



Bc. ANETA  
SADÍLKOVÁ







# NORDIC WALKING, ANEB ZHUBNĚTE S HŮLKAMI!

## PROCHÁZKY S HOLEMI POKRAČUJÍ I V KVĚTNU

VŠTJ Medicína Praha, o.s., ve spolupráci s Všeobecnou zdravotní pojišťovnou pro vás i na měsíc lásky připravila pravidelné vycházky nordic walking pod vedením zkušených instruktorek Daniely Hillařové a Jany Šulcové. Jako v předešlých měsících se konají každé úterý a čtvrtek, sraz je vždy v 16:30. Pokud hole nevlastníte, po předchozí dohodě (24 hodin před konáním akce) vám je rádi zdarma zapůjčíme.

Cena pro členy VŠTJ Medicína 30 Kč, pro nečleny 50 Kč, pro pojištěnce VZP zdarma!

*Těšíme se na Vás.  
Bc. Daniela Hillařová a Jana Šulcová*

### KALENDÁŘ VYCHÁZEK S HŮLKAMI V KVĚTNU 2015

ÚT 5. 5. Klánovický les (sraz na vlakovém nádraží Praha-Klánovice)

ČT 7. 5. Kunratický les (sraz autobusová zastávka Zelené domky)

ÚT 12. 5. Přírodní rezervace V Pískovně  
(sraz autobusová zastávka Lomnická)

ČT 14. 5. Petřín (sraz tramvajová zastávka Újezd)

ÚT 19. 5. Petřín (sraz tramvajová zastávka Újezd)

ČT 21. 5. Přírodní rezervace V Pískovně  
(sraz autobusová zastávka Lomnická)

ÚT 26. 5. Přírodní park Smetanka  
(sraz autobusová zastávka Vajgarská)

ČT 28. 5. Ladronka (sraz autobusová zastávka Vypich)

Nordic walking se koná **vždy od 16:30 do 18:00.**



**VŠEOBECNÁ  
ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA  
ČESKÉ REPUBLIKY**

VŠTJ Medicína Praha / E-mail: [info@vstj.cz](mailto:info@vstj.cz) / Mobil: 777 715 622 / Telefon: 224 965 721 / [www.vstj.cz](http://www.vstj.cz)

S E R I Á L S E R I Á L S E R I Á L S E R I Á L S E R I Á L S E R I Á L S E R I Á L

## Zpevnujeme svalstvo s overballem (část 9)

V našem seriálu se i tentokrát zaměříme na dolní končetiny. Ochablé svalstvo nohy a snížená klenba (tzv. ploché nohy) jsou častým důvodem bolestí, špatného pohybového stereotypu a vadného držení těla. Tento cvik chce trochu trpělivosti při nácvičce bezchybného provedení zejména tehdy, když tělu neposkytujete oporu pomocí rukou. Pak trénujete i rovnováhu (důležitá prevence pádů) a při zvedání míče i čtyřhlavý stehenní sval.

**ZÁKLADNÍ POSTAVENÍ:** Stoj na levé noze, chodidlo pravé nohy na míčku.

**PROVEDENÍ POHYBU:** Měkký míček chytíme do prstů a zvedneme z podložky. Totéž cvičíme levou.

**ZAMĚŘENÍ CVIKU:** Posílení svalů nožní klenby.

Autoři: **PaedDr. Marta Muchová, PhDr. Karla Tománková, CSc.**

Foto: Lumír Smělík





# Biopotraviny milované i zatracované

Co člověk, to vyhraněný názor na potraviny nesoucí označení BIO. Přitom mnoho lidí neví, co to označení BIO znamená.

Vždycky jsem patřila k té skeptické části populace v hodnocení biopotravin. Pak jsem měla možnost navštívit několik farem ekologického zemědělství i lesnictví (v zahraničí), čímž se můj radikální postoj zásadním způsobem změnil.

## BIO JAKO SEN

Šlo o farmy výrobce dětské výživy, který se věnuje ekologickému zemědělství déle než 55 let. Hospodaří na poličkách, která oddělují remízky a přírodní jezírka, čímž se udržuje ekosystém se svou rostlinnou i živočišnou složkou. Ptáci, ryby a včely tu mají skutečný domov, jejich životní prostředí není narušené zemědělskou velkovýrobou na „širých lánech“. Půda neobsahuje ani historické pesticidy (DDT) a herbicidy. Zemědělská půda leží daleko od průmyslových center a dopravních tepen. Semena před setím neprocházejí žádnými chemickými úpravami. Se škůdci se bojuje přirozenou cestou, použití jakýchkoli chemických pesticidů je přísně zakázáno. Místo toho je využívána přírodní ochrana rostlin na základě dobře vyváženého střídání osevu. To znamená, že v určité konkrétní oblasti jsou pěstovány každý rok jiné plodiny, což vytváří špatné životní podmínky pro

škůdce, zatímco v půdě přezívají prospěšné organismy (žížaly, půdní bakterie) a půda tak zůstává přirozeně zdravá. Ekologické zemědělství nepoužívá lehce rozpustná minerální hnojiva, ale podporuje přirozenou úrodnost půdy. Hnojivo získává z přirozeného cyklu chovu (hnůj, zelené hnojení) a používá další doplňující látky, jako např. „ledovcovou mouku“.

Zvířata tu žijí v malých stádech. Jejich původ je přísně dokumentován. Jsou krmena rostlinnou stravou pěstovanou na kontrolovaných farmách ekologického zemědělství, což znamená, že se pasou ve volné přírodě s půdou prostou průmyslových škodlivin, nebo je jim „servírováno“ seno ze stejné kvalitních lokalit.

Protože jsme se na farmách i stravovali, mohu potvrdit, že rozdíl mezi masem a mlékem produkovaným a zpracovávaným pro potřeby nadnárodních řetězců s neznámým původem a výrobky ekologického zemědělství je nebetýčný.

Biopotraviny by měly být skutečně produkty certifikovaného a pravidelně kontrolovaného ekologického zemědělství. Díky správným postupům by neměly být kontaminované bakteriemi a plísněmi ani při produkci a zpracování,



Foto: archiv autorů

## SUROVINY PRO 2 OSOBY

- › 100 g bio celozrnného kuskusu
- › 100 ml drůbežního vývaru (vody)
- › lžička oleje
- › 3 jarní cibulky
- › 100 g cherry rajčátek
- › 100 g salátové okurky
- › velká hrst nasekané hladkolisté petržele, resp. i koriandru (podle chuti)
- › Zálivka
- › stroužek česneku podrcený se ¼ lžičkou soli
- › šťáva z poloviny citronu + strouhaná kůra z poloviny citronu (chemicky neošetřeného)
- › pepř
- › lžice oleje

Více inspirace na [www.tescorecepty.cz](http://www.tescorecepty.cz).

ani při transportu. Neměly by obsahovat ani stopu pesticidů nebo těžkých kovů. Takže i když si myslíme, že nejlepší bio-zelenina je z naší zahrádky, která leží vedle „praškového“ pole, hluboce se mýlíme.

Bio však neznamená automaticky zdravé. Bio-špek a bio-smetanu bychom měli jíst ve velmi omezené míře. I v bio-mléce a bio-bůčku je dost cholesterolu.

Zcela chápu, že bio každému „nevoní“. Ostatně, jeho škoda. Dnešní recept by měl však zaujmout milovníky jídla, kteří i přes nutnost redukce hmotnosti si rádi dopřejí kus „fláky“ na grilu, či krvavý steak. Jde o univerzální přílohu – orientální směs těstovin (bio), bylinek, koření a zeleniny: zeleninový tabuleh. My jej pro čtenáře Obesity News doporučujeme s pomalu pečenými krutími prsíčky na červené cibuli, ale k čemu si jej dáte v letošním létě, je jen

vaše věc. Může vás hrát vědomí, že místo pečiva plného soli a škrobů si pochutnáte na zdravé příloze.

## ZELENINOVÝ TABULEH

### Postup:

Do hrnce dáme vařit vývar (nebo vodu se špetkou soli, vývar již sůl obsahuje). Když se tekutina vaří, přidáme malou lžičku oleje, vsypeme kuskus a odstavíme. Necháme 5 minut stát, pak kuskus načechráme dvěma vidličkami (ti co si nehlídají váhu, mohou přidat malou lžičku másla). Necháme vychladnout. Mezitím si nakrájíme na malé kostičky okurku a roztvrdíme rajčátka, usekáme petrželku a cibulky (na kolečka). Vše i s vychlazeným kuskusem vsypeme do mísy a zalijeme zálivkou z uvedených ingrediencí. Promícháme. Lze jíst okamžitě, ale druhý den je možná ještě lepší, protože se chutě prolnou. **miš**

## TIP PRO TY, KTEŘÍ SE BEZ MASA NEOBEJDOU



### POMALU PEČENÁ KRUTÍ PRSA NA ČERVENÉ CIBULI

**Suroviny** (2 porce): 300 g krutíků prsou / větší červená cibule nakrájená na klínky / 100–150 ml drůbežního vývaru / olej / sůl, pepř, drcený kmín (možno i římský) / čerstvé bylinky podle chuti (majoránka, oregano, tymián, saturejka, šalvěj).

**Postup:** Den předem si nasolíme a okořeníme krutí prsa, posypeme bylinkami, pokapeme olejem a zabalíme do alobalu. V nádobě vhodné do trouby opečeme na lžici oleje cibuli, až se rozvoní. Pak přidáme krutí prsa vcelku. Necháme zatáhnout na plotýnce sporáku velmi krátce, jen aby se utvořila kůrka, podlijeme vývarem a přikryté pokličkou nebo alobalem dáme péci alespoň na 6 hodin do trouby (80 stupňů).

**KOUTKY ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU JIŽ ZAHAJUJÍ!**

První Koutky zdravého životního stylu v lékárnách po počátečních administrativních překážkách konečně v dubnu zahájily činnost. Mezi prvními překvapivě však nejsou lékárny z Prahy. V koutku můžete získat nejen výtisky Obesity NEWS, ale dostanete zde také zápisníček, respektive diabetický deníček a energetické tabulky. Je-li lékárna označena logem (pod textem), její zaměstnanci absolvovali kurz o obezitě garantovaný Českou lékárnickou komorou.

Věříme, že v nově založených koutcích získáte korektní informace, které vám pomohou zorientovat se v problematice a povedou vás na složitě cestě ke změně životního stylu.

**SEZNAM PRVNÍCH KOUTKŮ:****Zlatý koutek:**

Lékárna Euroclinicum, Matice Školské 1786/17,  
370 01 České Budějovice

**Stříbrný koutek:**

Lékárna Pod Štítem, Palackého 253, 277 46 Veltrusy

**Bronzové koutky:**

Lékárna Jalta, Nám. Jana Masaryka 3113, 272 04 Kladno

Lékárna Mandragora, Pražská 83, 294 71 Benátky nad Jizerou

Zelená lékárna, Žižkova třída 403/48, 397 01 Písek

Lékárna Nemocnice Hranice, a.s., Zborovská 1245, 753 22 Hranice

**DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ V RC ČESKÉ BUDĚJOVICE**

Návštěvníci rekondičního centra Medipont si 22. 4. mohli zacvičit aerobních strojích, naučili se nastavení správné intenzity zátěže pomocí Borgovy škály a tepové frekvence, absolvovali test zdatnosti na pásu Kettler či skupinovou lekci pilates, případně kruhový trénink, vyzkoušeli fitbally a Fit Bodyforming.

Přednášky lékařky MUDr. Aleny Váchové a nutriční terapeutky Ivetty Benyškové byly zaměřeny na pohyb a výživu v prevenci civilizačních onemocnění. Velký zájem byl o měření složení těla přístrojem InBody konzultaci výsledků. Nechyběl ani nordic walking pod vedením instruktorky Marie Tichákové a fyzioterapeutky Nicol Dörnerové.

Akce proběhla za laskavé podpory VZP ČR. Dík patří také studentům katedry Výchovy ke zdraví Pedagogické fakulty Jihočeské Univerzity, kteří nám pomáhali po celou dobu trvání akce. *Bc. Andrea Trajková*



**VŠEOBECNÁ  
ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA  
ČESKÉ REPUBLIKY**

**VÝŠLAP NA KLEŤ**

Pro vášnivé turisty a milovníky pohybu v přírodě jsme naplánovali na sobotu 23. 5. celodenní výlet na Kleť. Z Českých Budějovic se v 8:00 vydáme vlákem do Holubova a z Holubova plíživým kopcem až pod lanovku v Krásetíně. Podle kondice účastníků se pak můžeme rozdělit na dvě skupiny a volit obtížnost trasy výstupu. Bližší informace získáte na recepci RC Medipont.



**Přiveďte nového člena a získajte hodinu cvičení zdarma v týdnu od 11. do 15. 5. I v květnu si členové RC Medipont mohou přivést někoho, kdo by si cvičení u nás chtěl vyzkoušet. Zkušební lekce je zdarma a ten kdo nového člena přivede, získá jako odměnu také hodinu cvičení.**

*Bc. Andrea Trajková*

Z Á B A V A Z Á B A V A Z Á B A V A

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

**SDOKU** Vyplňte mřížku tak, aby každý řádek, každý sloupec a každý čtverec o 3×3 políčkách obsahoval čísla od 1 do 9.

Správné řešení najdete na [www.obesity-news.cz](http://www.obesity-news.cz).

Partner Obesity NEWS



Obesity NEWS 5/2015 – noviny pro prevenci a léčbu obezity / Periodicita: měsíčník / 9. ročník / Toto číslo vyšlo 14. května 2015. / Příští číslo Obesity NEWS vyjde 4. června 2015. / Vydává: NOL – nakladatelství odborné literatury s.r.o., Lípová 10, 120 00 Praha 2, ve spolupráci s nakladatelstvím MEDICAL TRIBUNE CZ, s.r.o., Na Moráni 5, 128 00 Praha 2 / Kontakt: tel.: 224 942 423, redakce@obesity-news.cz / Vedoucí vydání: MUDr. Martin Matoulek, Ph.D. / Šéfredaktorka: MUDr. Marta Šimůnková / Výroba: MEDICAL TRIBUNE CZ, s.r.o. / [www.tribune.cz](http://www.tribune.cz) // Ilustrační fotografie: shutterstock.com (není-li uvedeno jinak) / Grafická úprava: Zdeněk Staňka / Redakční rada: předseda: prof. MUDr. Štěpán Svačina, DrSc., MBI; členové: Bc. Aneta Sadílková, Bc. Martina Daňková, Bc. Danilela Hillayová / Registrováno Ministerstvem kultury ČR pod číslem MK ČR E 17352 / Tisková práva: © NOL – nakladatelství odborné literatury s.r.o., © MediSpO, s.r.o., © VŠTJ MEDICINA Praha, o.s. Publikování nebo další šíření obsahu novin Obesity NEWS je bez písemného souhlasu společnosti NOL – nakladatelství odborné literatury s.r.o. zakázáno.