

# Obesity NEWS

NOVINY PRO PREVENCI A LÉČBU OBEZITY / ZDARMA

www.obesity-news.cz

ČTĚTE UVNITŘ // NOVINKY Z KONGRESU / CVIČENÍ PŘI NEUROPATII / PEČUJEME O NOHY / ZDRAVÉ SVAČINKY

## Léto vás nabije energií

Nejen podle kalendáře, ale především podle současného počasí k nám snad už definitivně přišlo léto a s ním vše, co k tomu patří. Většina z nás má již dovolenou rozmyšlenou. Někteří se snaží ještě v posledních týdnech dohnat „hubnutí do plavek“, další se již připravují na výlety o dovolené a někteří se těší, že se na 1 až 2 týdny zbaví stresu. Na co si ale máme dávat pozor, abychom po létě nebyli o pár kilogramů těžší?

Plánování dovolené je důležité nejen z hlediska místa, ale i podmi- nek, které si sjednáváme. Například k volbě snídaní formou švédských stolů nás může vést pestrá nabídka zeleniny a ovoce různých druhů, ale často nás nakonec zlákají méně vhodné pokrmy – uzeniny, tučné sýry, paštiky apod. A k rannímu ka- fíčku tak chutná sladký koláček! Jen málokdo z nás dokáže odolat bo- haté snídani, která je již v uhrazené ceně. Pokud se vám první ráno dovolené právě nepovede (sníte toho více, než jste vlastně chtěli), nevyčítejte si to, ale rozmyslete si (optimálně s plným žaludkem po večeři), jak bude jíst další den, abyste zbytečně nezkonsumovali energii, které se pak budete pracně zbavovat. Výhodou snídaní ve vel- kých hotelech většinou je, že jsou každý den téměř stejné, takže si lze snadno udělat plán. Pokud však odolávat všem těm dobrotám pro vás představuje velký stres, raději příště již při plánování dovolené tento typ stravování zavrhněte.

**SLUNÍČKO LÁKÁ KE KOUPÁNÍ**  
Plavání ve vodě je velmi vhodná pohybová aktivita zvláště pro ty, kteří mají problémy s pohybovým aparátem. Pohyb ve vodním prostředí má nenahraditelný efekt nejen na svaly a klouby, ale i na celý

kardiovaskulární systém. Plavání je poměrně energeticky náročné, takže se může zdát, že je výhodné pro lidi s nadváhou a obezitou, ale opak je pravdou. Jedním z ne- gativních účinků delšího pobytu ve vodě je velká ztráta tepla, která vede k tomu, že ještě několik hodin po jeho skončení pocítujeme velký hlad. Navíc dochází k nárůstu aktivity enzymů zvláště v podkožní oblasti, což při zvýšeném energe- tickém příjmu vede k zmnožení podkožního tuku v prevenci dal- ších tepelných ztrát. Nemusíte být zrovna biologové, abyste si všimli, že prakticky žádný vodní živočich není hubený. Samozřejmě můžete namítnout, že úhoř je velmi štíhlý, ale většina z nás se ve vodě rozhod- ně nepohybuje jako úhoř. Navíc rybáři či kuchaři moc dobře vědí, že úhoř je docela tučná ryba.

*Proto si budeme pamatovat, že k redukci hmotnosti volíme raději plavání na kratších úsecích a v teplejší vodě.*

**LÉTO A POHYBOVÁ AKTIVITA**  
Změna typu pohybové aktivity, která vyplývá z volného času o do- volené, vede k účelnější regeneraci. Nicméně chystáme-li se na oprav- du aktivní dovolenou a po celý rok takřka necvičíme, pak je dobré



zhruba 2 až 4 týdny před odjezdem zahájit přípravu. Jen tak předejde- me hned po prvním dnu bolestem v celém těle, nebo dokonce zranění při míčových hrách (nejčastěji volejbalu a tenisu), a tím i pokažené dovolené. Pohyb je sice zdravý, ale musí se nejen dobře vybrat ale i dávkovat. Uvědomte si, že během 1-2 týdnů nemůžete dohnat vše, co jste v předešlém roce zanedbali. Naopak vás ale může dovolená, jak se říká, nakopnout k aktivnějšímu životu, což se opakovaně u mnoha lidí již potvrdilo. Dlouhé a slunečné dny vám k tomu mohou pomoci: nově oblíbenou zvýšenou fyzickou aktivitou si pak snáze přenesete do běžného pracovního týdne.

### POZOR NA VEČERY

Po celodenní únavě, která může být způsobena nejen náročným výletem, ale i opalováním na pláži, přicházejí dlouhé a příjemné ve- čery. Avšak energetický příjem bě- hem nevinného letního grilování může být tak velký, že při častém opakování povede u geneticky disponovaných jedinců k význam- nému vzestupu hmotnosti. A tak

zatímco většina lidí přes léto bez větších problémů několik kilogra- mů ztratí, milovníci letního grilo- vání se oprávněně velmi obávají, že přiberou. To však neznamená, že se máme tomu příjemně stráve- nému času a vůním zcela vyhybat. Důležité je jen naplánovat, kolik a jakého množství jídla si na večer připravíme a především kolik sami zkonsumujeme. Můžeme často jen závistivě koukat na ty „hube- ňoury“, kteří večer jedí prorostlé krkovičky a zalévají je vysoko- energetickými nápoji, a přesto jsou štíhlí. Závist však není dobrá lidská vlastnost, a proto hledejte jiné radosti přes den, které vám pak večer usnadní čelit tomuto tradičnímu letnímu pokušení.

S partnery Obesity NEWS vám přeji krásné prožití letní dovo- lené, a to doslova: Vraťte se po létě nabití energií, ale ne ve formě tukových zásob.

MUDr. Martin Matoulek, Ph.D.

e-on

# Evropský obezitologický kongres 2015: Mohou za nadváhu bakterie?

Aktivním účastníkem letošního obezitologického kongresu, který se konal uprostřed května v Praze, byl i **prof. MUDr. Štěpán Svačina, DrSc.**, přednosta III. interní kliniky 1. lékařské fakulty UK a Všeobecné fakultní nemocnice v Praze a předseda České lékařské společnosti Jana Evangelisty Purkyně. O tom, co kongres přinesl, se profesor Svačina podělil se čtenáři Obesity News.

## › Pane profesore, jakým dojmem na vás letošní Evropský obezitologický kongres zapůsobil?

Evropský obezitologický kongres se vrátil do Prahy po 11 letech. Podle klesajícího počtu účastníků – sešlo se asi 1 000 odborníků – oproti 3 000 v minulosti – lze usuzovat i na určité rozpaky evropské obezitologie. V USA je již 4 roky dostupný nový centrálně působící lék na obezitu, v Evropě tento lék není schválen k použití. Na kongresu převládala teoretická, vědecká, psychologická a epidemiologická sdělení. Přednášek, které by měly význam pro denní praxi léčby obezity, nebylo mnoho. K těm nejzajímavějším sdělením patřily přednášky o ovlivnění střevní mikroflóry v managementu obezity, psychologický přístup k obéznímu pacientovi a zdůraznění významu fyzické aktivity.

## › Takže budeme v budoucnosti očkovat proti obezitě?

Možná ano. Souvislosti mezi střevními bakteriemi a lidským metabolismem jsou velmi zajímavé. Již delší dobu se ví, že u zdravých lidí je střevní mikroflóra velmi pestrá, zatímco počet bakteriálních kmenů je u obézních výrazně redukován. Současné objevy svědčí o přítomnosti prospěšných bakterií, které působí proti obezitě a proti cukrovce, i o existenci bakterií škodlivých. Zdá se, že k nejvýznamnějším škodlivým bakteriálním kmenům patří *Ralstonia pickettii*, která působí zánětlivé

změny. Navíc jsou tyto bakterie schopny vycestovat do tukové tkáně – zejména v břišní oblasti – a tam vyvolávat zánětlivé změny, které následně vedou k vzniku chorob (obezity a diabetu). O této problematice opakovaně na kongresech přednáší nizozemský vědec, Max Nieuwdorp z Amsterdamské univerzity. *Ralstonie* vyvolávají však i velmi těžká infekční onemocnění u pacientů s výrazně oslabeným imunitním systémem. Již loni Max Nieuwdorp referoval o tom, že *Ralstonia pickettii* u diabetu 2. typu dokonce splňuje definici infekčního onemocnění: je znám mikrob, který vyvolává příznaky choroby a je přenositelný na jiného jedince. Přenos *Ralstonie* experimentálním zvířatům zhoršuje glukózovou toleranci a zvyšuje hmotnost.

## › Jak lze těchto poznatků využít v budoucí léčbě obezity, respektive diabetu?

Již dlouho se snažíme ovlivňovat střevní mikroflóru dodáním probiotických kmenů v podobě kapslí, zatím však bez uspokojivých výsledků. Kontinuální aplikace probiotik sondou mění složení střevní mikroflóry, přičemž dochází k pozitivnímu vlivu na metabolismus, ale po odstranění sondy se mikroflóra opět zredukuje.

Další možností bude zřejmě očkování proti již zmíněné *Ralstonii*, eventuálně dalším škodlivým typům bakterií. Zajímavé je pozorování, že metformin – lék na cukrovku 2. typu – ovlivňuje

složení střevní mikroflóry, což je jeden z jeho mechanismů kompenzace glykémie.

## › O čem jste přednášel vy, pane profesore?

Jednak o epidemiologii fyzické aktivity a pak jsem byl požádán o přednášku na téma biologická léčba obezity. Biologickou léčbou myslíme skutečně léčivé přípravky, které jsou vyráběny biotechnologickými postupy na základě poznatků genového inženýrství. Tyto léky se používají již déle než 10 let v onkologii, revmatologii a dalších oborech. K nám do obezitologických a diabetologických ambulancí přicházejí pacienti, kteří jsou léčeni biologickou léčbou pro jiné základní onemocnění. My však můžeme sledovat, jak se kompenzuje diabetes na této léčbě. Mohu uvést kazuistiku umělce, který před 5 lety dostal přípravek biologické léčby pro plicní karcinom, a od té doby se mu stabilizovala cukrovka. Jsou již uveřejněna pozorování, že lidé léčení biologickou léčbou mají o 40 % snížené riziko vzniku diabetu.

## › A co biologická léčba a obezita?

Tady zatím chybějí přesná data. Přestože byly provedeny stovky klinických studií s mnoha tisíci pacienty, záznamy o vývoji hmotnostní křivky na biologické léčbě chybějí, nebo nebyly doposud publikovány.

Existuje však protein FGF21 (fibroblastový růstový faktor 21), který se jeví jako klíčový v regulaci metabolismu. Tato bílkovina je produkována v játrech, tukové tkáni a slinivce a významně ovlivňuje citlivost buněk k inzulinu, podílí se na regulaci metabolismu tuků a energie. Samotný FGF21 má krátký biologický poločas, ale je jen otázkou času, kdy se podaří vytvořit vhodnou formu léku. Výsledky experimentálního



Prof. MUDr. Štěpán Svačina, DrSc.

užití umělé vyrobeného stimulantu FGF21 u kryš jsou velmi slibné. Jsou již známy i výsledky první malé pilotní studie u lidí s analogem této bílkoviny (46 obézních bylo léčeno látkou označenou LY2405319, Nature 2013), kde byl prokázán pozitivní efekt. Stejně tak je zkoumána protilátka proti receptoru pro FGF21. Bude však ještě nutné ověřit účinnost a bezpečnost dalšími klinickými studiemi.

## › Jaká přednáška vás osobně zaujala?

Philip Calder ze Southamptonu (Velká Británie) referoval o omega-3 mastných kyselinách, které mohou skutečně snižovat zánět tukové tkáně! Avšak u člověka nebyl prokázán žádný efekt na cukrovku, lipidy, krevní tlak, či aterosklerózu.

Kdybych chtěl své dojmy shrnout: Obezitologie je málo úspěšná ve vývoji nových léčebných postupů, proto je objektem zájmu nevědeckým postupů a následně vznikají nové a nové mýty o hubnutí, které se přes všechnu naši snahu nedaří zcela vyvracet. Možná že s novými léky, na jejichž vývoji a výzkumu se pracuje, budeme úspěšnější.

Marta Šimůnková

# Pohyb v roli léku proti cukrovce (2. část)

Pohybová aktivita je jako lék velice podceňována, a to nejen v léčbě diabetu. Příčinou se zdají být obavy z možného poškození nemocného při výskytu komplikací diabetu. Avšak i těmto pacientům cvičení prospěje, je-li pohybová aktivita správně „předepsána“ a prováděna. V dubnových Obesity NEWS jsme probrali, proč může a má diabetik cvičit, a to i když se u něj objeví komplikace. V tomto dílu si přiblížíme, jak cvičit při postižení nervů, při tzv. neuropatiích, a příště probereme pohyb při onemocnění sítnice a ledvin.

Hyperglykémie působí toxicky na nervová vlákna, proto dochází k jejich poškození a postupnému zániku. Tento děj se označuje jako diabetická neuropatie. Až 50 % diabetiků má některý z jejich projevů. U diabetiků 1. typu se neuropatie projevuje až po mnoha letech trvání nemoci, u diabetiků 2. typu se může neuropatie projevit již v prvních letech po stanovení diagnózy. Velmi zjednodušeně můžeme neuropatii rozdělit na periferní (postižení nervů, které vedou ke kosterním svalům a které zprostředkovávají čítí) a autonomní (postižení nervů regulujících vnitřní orgány).

## PERIFERNÍ NEUROPATIE

Nejčastěji se vyskytuje na dolních končetinách, ale ani horní nejsou uchráněny. K příznakům patří bolest, ztráta citlivosti posléze i ztráta hybnosti. Samotná fyzická aktivita nedokáže významně zlepšit postižení nervů, ale její role tkví především v prevenci a zpomalení její progresse. Pro život je velmi důležité zachování svalové síly a pružnosti svalů, což je nejlepší prevencí zranění z pádů. Proto je nutné uchovat funkci nervů co nejdéle.

## Na co dát pozor u periferní neuropatie

Pacienti bez kožních defektů (vředů) a otlaků mohou cvičit se střední zátěží. Avšak diabetici s těžkou periferní neuropatií (váž-

nou poruchou citlivosti, respektive hybnosti) by měli vyloučit všechna cvičení se zatížením včetně chůze (a dalších tzv. weight bearing aktivit, tj. se zátěží vlastní hmotností), čímž se sníží riziko vzniku kožních defektů, které představují nejnámennější riziko u periferní neuropatie. Snížená citlivost je totiž spojena se zvýšeným rizikem zranění v průběhu provozování pohybové aktivity. Správná obuv a komplexní denní péče o nohy včetně každodenní prohlídky s detekcí bolestivých míst, otlaků, eventuálně drobných oděrek je nejlepší prevencí těchto závažných komplikací (viz stranu 6).

Je-li periferní neuropatie spojena s poruchou stability, sníženou svalovou silou a schopností chůze (zvláště nemocných s ortopedickými vadami), pak je zcela nezbytné vyloučit všechny aktivity, při kterých hrozí riziko pádů nebo zranění. U těchto pacientů může být i chůze či stoj velmi obtížný, a proto zvláště zpočátku je třeba cvičit vsedě a začít s nácvikem jednoduchých spíše rehabilitačních cvičení.

## AUTONOMNÍ NEUROPATIE

Abnormality autonomního (vegetativního, „orgánového“) nervového systému jsou přítomny již mnohem dříve, než lze registrovat jejich projevy. Objeví-li se příznaky autonomní neuropatie, je nutné zintenzivnit léčbu diabetu! Významné jsou dvě oblasti, kde

k autonomní „orgánové“ neuropatii dochází: srdce a zažívací trakt.

## Srdeční inervace

Ovlivnění srdeční činnosti je velmi komplexní děj, kde se uplatňuje mnoho faktorů. Nervy přispívají k ovlivnění rychlosti srdeční akce (pulsu) a částečně i výše krevního tlaku. Postižení nervového zásobení srdce pak také může vést k tomu, že se nedostaví varovné příznaky u infarktu (typická bolest na hrudi, pocit tísně apod.), dochází k pomalejší reakci pulzu na okolnosti (zátěž a klid) i ke změnám regulace krevního tlaku (například rychlejší pokles tlaku po ukončení cvičení). I srdeční autonomní neuropatii lze správnou pohybovou aktivitou ovlivnit, ale nejprve bývá zapotřebí provést zátěžový test (EKG při fyzické zátěži). Podle zjištěných změn na EKG pak lze doporučit nejen vhodnou a bezpečnou intenzitu cvičení, ale také jeho typ. Obvykle je možný jak aerobní tak odporový, respektive silový trénink, avšak spíše nižší intenzity, při kterém nedochází k významnému zvýšení krevního tlaku.

## Zásady cvičení u srdeční autonomní neuropatie:

- vyhnout se náhlým změnám polohy i tempa (intenzity) cvičení,
- věnovat dostatečně dlouhou dobu zahřívací fázi,

- neukončit cvičení náhle, ale pozvolna snižovat tempo a zátěž do úplného klidu,
- intenzitu cvičení řídit podle vlastního pocitu, nikoli podle pulzu (u srdeční neuropatie může být frekvence srdeční akce nedostatečným kritériem),
- předejít dehydrataci, která může zhoršovat příznaky neuropatie, příjmem tekutin v průběhu cvičení.

## Neuropatie v oblasti zažívacího traktu

Trpí jí 40 % diabetiků 1. typu a cca 30 % diabetiků 2. typu a může velmi ztěžovat provozování pohybové aktivity. Projevy této neuropatie jsou velmi pestré od nevolnosti, zvracení přes rychlý pocit nasycení, nadýmání až po nespecifické bolesti břicha. Jak farmakoterapie, tak především výběr potravin v průběhu pohybové aktivity mohou mírnit tyto potíže. Důležité je nejíst velká „hutná“ jídla před cvičením a velmi zvolna zvyšovat intenzitu zátěže.

U těžších poruch autonomního nervového systému může zhoršené vstřebávání sacharidů ohrozit diabetika těžšími hypoglykemiemi. Proto je zcela nezbytné mít u sebe rychle vstřebatelné sacharidy (glukózu) a použít ji raději dříve.

Podle textu **MUDr. Martina Matoulka, Ph.D.**, upravila **MUDr. Marta Šimůnková**



# Jak se (ne)stravovat v létě: zaměřeno na letní narušitele

**Mnozí z nás se určitě těší na dovolenou a letní měsíce, do kterých vkládají své naděje na hubnutí. Je léto pro redukci opravdu výhodnější než jiná roční období?**

Mnozí z nás odsouvají rozhodnutí začít s novým režimem na léto se slovy: V létě je přece hodně ovoce a zeleniny a pohybu máme také dost! Jistě by nás pak pacienti v podzimních ambulancích velice rozradostnili. Opak je však často pravdou. Jak je to možné?

Předpokladem redukce tělesné hmotnosti je negativní bilance celkovým příjmem a výdejem energie.

Jinak řečeno, je třeba vydat více energie než jí přijmout. Toto pravidlo je platné v každém ročním období, tedy i v zimě. Je pravda, že v létě je jistě snazší jíst zeleninu a ovoce a více se hýbat, ale ruku na srdce – děláme to opravdu? Na druhou stranu se však objevují tzv. **letní narušitelé**, kteří mohou naše předsevzetí hubnout pěkně zkomplikovat.

## ZMRZLINA

Samozřejmě platí, že není zmrzlina jako zmrzlina. Avšak nevýhodou smetanových zmrzlin je vysoký obsah energie a mnohdy i obsah nekvalitních mastných kyselin. Vybírejte tedy raději vodové zmrzliny s minimálním obsahem tuku, příležitostně menší typy nanuků,

typu ledňáček či Míša. Anebo úplně nejlépe: udělejte si domácí tvarohové mražené krémy.

## GRILOVÁNÍ

Že se na něj těšíte již od zimy? Není divu – příjemné venkovní posezení s rodinou či přáteli nemá chybu. Jen je třeba trochu dát pozor na skrytou energii v potravinách, kde bychom ji v takové míře nečekali. Kromě alkoholu, který grilování až na výjimky provází, jde zejména o zdroje tuku: klobásky, špekáčky, grilovací dresinky a marinády, kterými bohatě potříváme grilované maso atd. Namítáte, že grilujete pouze hermelíny? K vyčerpání více než poloviny denní dávky tuku stačí jeden jediný.

## ALKOHOL

Kromě potravin skrytou energii hledejme i v nápojích – zejména v alkoholu. Dvě skleničky červeného vína nám přinesou stejnou energii jako 150 g kuřecích prsou a stejné množství brambor. Ještě hůře na tom jsou míchané koktejly – Tequila sunrise může vydat za celou zmíněnou večeři.

## NEPRAVIDELNÝ REŽIM A POZDNÍ JEZENÍ

Nevýhodou toho, že přes den nám parné počasí ubírá chuť k jídlu je to, že nejpозději po západu slunce se hlad projeví – a bude vlčí! Snadno se pak může stát, že se celý den odbýváte vodou a konejšíte pocitem, že hubnete a večer zaútočíte na ledničku. A troufám si říct, že hlávkový salát váš útok přežije!

## Závěrem pár praktických „grilovacích“ rad

- Pokuste se odolat a na stůl raději nenosit pokušení typu oříšky nebo chipsy. Ke grilování vždy připravte velkou mísu zeleninového salátu (již opravdu nemusí být se zálivkou s dalším tukem). Na stole mějte vždy i čistou vodu, kterou vhod-



ně kombinujte s případnými alkoholickými nápoji.

- Nenechte se odradit od příjemných chvílí strávených posezením nad sklenkou vína či grilováním s přáteli. Mějte jen na paměti, že měřítkem úspěchu vašeho večírku není pocit přeplněného žaludku a výčitky druhý den.

BC. MARTINA  
DAŇKOVÁ

Nutriční  
terapeutka



## PORADNA PORADNA PORADNA

**Připravuji se na bariatrickou operaci, která je plánována na podzim. Jak mám v létě (v horku) cvičit? Které sportovní aktivity jsou pro mne vhodné?**

Karel 55 let

Dobrý den, zaměřte se na aktivity vytrvalostního charakteru. Pokud Vás netrápí bolesti nosných kloubů, tak ideální pohybovou aktivitou je svižná chůze či nordic walking, u něhož je však důležité dodržování správné techniky, s kterou Vám jistě poradí zkušený instruktor. Pokud by bylo na vás venku příliš horko, můžete z vnitřních aktivit využít chůzi na pásu, jízdu na rotopedu či cvičení na jiných typech trenažérů v našich rekondičních či jiných sportovních centrech.

**Jsem diabetička 1 typu na inzulínu (48 let) jen s mírnou nadváhou. Je pro mne vhodný aquaerobic? Bojím se trochu hypoglykemií při zátěži.**

Jana, Plzeň

Dobrý den, hypoglykemie by neměla být pro Vás žádným strašákem, jelikož jí lze do jisté míry předcházet. Ať už snížením dávky inzulínu či nespportovat v době jeho maximálního účinku (rozdílný podle druhu inzulínu). Veškeré úpravy byste měla však nejprve zkonzultovat s lékařem.

Nejlepším pomocníkem při úpravě režimu během sportování je self-monitoring – měření glykémie před a po pohybové aktivitě (i několik hodin po jejím ukončení, jelikož se hypoglykemie může projevit až 24 hodin po cvičení). Nezapomeňte však při jakýchkoli příznacích únavy aktivitu přerušit a jít se občerstvit. Lépe je chodit do bazénu s doprovodem, který je o vašem zdravotním stavu informován.

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



# Diabetes a péče o nohy

Jednou z neobávanějších komplikací cukrovky je postižení dolních končetin. Chorobné změny mohou postihnout cévy, nervy, ale také kůži a často může být přítomna také infekce. Hovoříme-li tedy o tzv. syndromu diabetické nohy, pak máme na mysli postižení dolní končetiny od kotníku dolů.

Tento problém postihne v průběhu života 15 až 25 % diabetiků, u nichž je také 15x vyšší riziko amputace končetiny než u osob bez cukrovky. Téměř 70 % všech amputací je provedeno právě u diabetiků. Léčba syndromu diabetické nohy také patří mezi finančně nejnáročnější komplikace cukrovky a je nejčastější příčinou hospitalizace. Mnohé pro prevenci přítom může udělat pacient sám!

## PROHLÍŽEJTE SI SVÉ NOHY

Denní kontrola nohou je velmi dobrou prevencí, protože včas rozpoznáme změny, které jsou předzvěstí syndromu diabetické nohy. Prohlédneme nárt, plosku nohy, prostory mezi prsty, patu a nehty. Všimáme si, zda není změněná barva kůže, pohmatem porovnáme bolestivost a kožní teplotu obou končetin. Pátráme po otokách, otlacích, puchýřích, oděrkách, vředech, prasklinách či suché kůži. Všimáme si deformit, modřin, ostrých nebo zarůstajících nehtů, známek plísňového onemocnění (svědivá, suchá nebo naopak mokvavá kůže, s trhlinkami a zarudnutím).

**Při zjištění jakéhokoli kožního defektu nebo jiných chorobných změn je zapotřebí co nejdříve konzultovat problém s lékařem!**

## VHODNÁ OBUV A OBLEČENÍ

Nesprávná obuv je nejčastější příčinou poškození kůže nohou, takže otázka výběru obuvi je zcela zásadní. Boty musejí mít tuhou podrážku, aby nehrozilo propíchnutí a aby se snížil tlak na plosku nohy (vyzkoušejte ohnutí), pružnou a dostatečně vysokou vložku tlumící nárazy, podpatek minimálně 2 cm, dostatečnou šířku a délku (o 1 až 2 cm větší při zatížené končetině). Důležitá je také výška obuvi, aby byl

prostor pro deformity prstů, uvnitř by mělo být měkké polstrování bez výstupků či vnitřních švů, lépe s protiplísňovou úpravou. Volíme obuv prodyšnou (nejlépe z kůže) a se šněrováním, které umožňuje přizpůsobení (tkaničky nebo suchý zip). Nákup obuvi by měl probíhat v odpoledních hodinách, kdy již mohou být nohy mírně oteklé.

Dáváme přednost oblečení z přírodních materiálů. U ponožek dbáme na dobrou savost potu, ale také na udržování optimální vlhkosti v případě suchých nohou. Ponožky musejí být prodyšné, s pevným širokým lem, aby nohu nesvíraly a neshrovaly se. Pereme je při vyšších teplotách. V létě se doporučuje namazat nárt opalovacím krémem, aby se zabránilo spálení.

## HYGIENA A PÉČE O NOHY

Nohy si denně umýváme, v případě defektů se nedoporučují dlouhé „namáčení“. Po koupeli prostor

v koupelně dezinfikujeme. Teplota vody by neměla přesáhnout 37 stupňů. Nohy pečlivě osušíme bavlněným ručníkem, který máme určen jen pro dolní končetiny. Nezapomínáme ani na šetrné osušení prostoru mezi prsty. Následně kůži promažeme neдрáždívními, lehkými nepřilíživými masťmi nebo pěny.

Správným zástříhem zabráníme zarůstání nehtů. Stříháme je vždy po koupeli a používáme speciální kleštičky. Nehty stříháme do roviny a okraje případně mírně vystříháme a vždy zapilujeme. Nehty neodtrháváme a nestříháme příliš nakrátko. Neodtrháváme (neodstříháváme) kousky kůže. Nejlépe je navštívit pedikúra. Pedikérka by však měla být zaškolená v péči o diabetiky, vhodnější je tzv. suchá pedikúra. Seznam můžete najít na stránkách [www.podiatrie.cz](http://www.podiatrie.cz) v sekci poskytovatelé pediatických služeb. V diabetologické ambulanci vám také poradí.

## PREVENCE PORANĚNÍ A INFEKCE

Jakékoli drobné poranění je vždy nutné ošetřit dezinfekčním přípravkem, puchýře přelepíme náplastí. Ty velké můžeme opatrně

propíchnout sterilním nástrojem, tekutinu vymačkat, dezinfikovat a zalepit. Proto je nutné mít doma v lékárnice dezinfekční přípravek, sterilní krytí, náplasti a obvazy.

Pokud dojde k plísňovému onemocnění, ošetříme obuv antimykotickými přípravky, postiženou kůži (nejčastěji mezi prsty) potíráme protiplísňovými masťmi a nohy koupeme ve speciálních roztocích. Při přetrvávajícím problému či při závažnějším postižení je nutné navštívit lékaře specialistu.

## K prevenci diabetické nohy pomáhá:

- ▶ Dobrá kompenzace diabetu – uspokojivé hladiny cukru v krvi
- ▶ Nekouřit
- ▶ Pravidelné procvičování nohou
- ▶ Správná péče o nohy – prohlížení, péče, čistota a ochrana
- ▶ Vyhledat pomoc včas

Napadají Vás ještě mnohé jiné otázky? Zajímá vás více? V případě jakýchkoli dotazů je možné se obrátit na vašeho diabetologa nebo edukační sestru, případně navštívit sezení s Konverzační mapou Diabetes a péče o nohy.

**Dagmar Černá,**

*Edukační diabetologická sestra*



# Udržet si hmotnost pomohla bariatrická operace

**Pan Jaroslav (ročník 1951) je velmi aktivní člověk. Pohyb měl vždy rád, od dětství až do 50 let hrál pravidelně fotbal, jezdil na kole a v zimě lyžoval. Celý život působil v jedné firmě, kde se v roce 1990 vypracoval na manažerskou pozici a v roce 2001 se stal výkonným ředitelem celé jednotky. Měl na starost více než 500 zaměstnanců po celé České republice.**

To samozřejmě vedlo k velkému pracovnímu vytížení, stresu, nepravidelnému stravovacímu režimu a také zanechání pravidelné pohybové aktivity. Do té doby přibíral pan Jaroslav jen velmi mírně, ale mezi roky 2000 a 2003 vlivem všech zmíněných faktorů skokově navýšil tělesnou hmotnost z 85 kg až na 103 kg.

Rozhodl se tedy začít docházet do redukčního kurzu, kde se mu prostřednictvím pohybu a diety podařilo během tří měsíců zredukovat na hmotnost 87 kg (-15 kg). V pracovním vytížení však pan Jaroslav nedokázal nastavený režim udržet, a tak během dalších 2 let opět přibíral až na 108 kg. V roce 2005 se tedy znovu přihlásil do redukčního kurzu, ale jak už to tak bývá, podruhé se mu již nepodařilo dosáhnout tak výrazného úbytku hmotnosti,

přesto několik kilogramů zredukoval. Hmotnost opět začala pozvolna narůstat a v roce 2010 vážil pan Jaroslav 119 kg. V létě 2010 začal docházet do obezitologické poradny, zahájil přísnou redukční dietu a zredukoval na 102 kg (-16 kg) během 3 měsíců. Poté však nastaly zdravotní komplikace v podobě výrazné bolesti zad, která vyžadovala intenzivní léčbu a rehabilitaci. A hmotnost opět rostla.

Na podzim 2013 se pan Jaroslav přihlásil do tříměsíčního skupinového redukčního kurzu pořádaného v Rekondičním centru Salmovská, VŠTJ Medicina Praha. Kurz začínal 22. ledna 2014 a odborný dohled nad ním měl MUDr. Martin Matoulek. V té době byl pan Jaroslav na své maximální životní hmotnosti 132 kg s typickou mužskou kumulací tukové tkáně

v oblasti břicha (obvod pasu byl 137 cm). Kromě chronické bolesti zad a kloubů trpěl onemocněním zvaným spánková apnoe (která byla i příčinou autonehody), refluxní ezofagitidou s častým pálením žáhy, měl zvýšené hodnoty krevního cukru a užíval kombinaci dvou léků na vysoký krevní tlak.

V rámci tříměsíčního kurzu začal pan Jaroslav chodit pravidelně třikrát týdně cvičit do rekondičního centra, zapisoval jídelníček a ve spolupráci s nutriční terapeutkou upravil své stravování. Po 3 měsících kurzu zredukoval 8 kg. Už v průběhu kurzu byla Jaroslavovi naznačena možnost bariatrické operace, která by podpořila jeho snahu zredukovat a především by mu pomohla dosažený úbytek hmotnosti dlouhodobě udržet, což se v minulosti ukazovalo jako největší problém. Po ukončení kurzu pokračoval pan Jaroslav v nastaveném režimu a zredukoval ještě o další 4 kg. Začal pravidelně docházet na banding klub – setkání pacientů před a po bariatrické operaci. Nakonec se pro operaci rozhodl a začal se na ni připravovat. Docházel k nutriční terapeutce, se kterou probíral dietu po operaci. Musel také podstoupit psychologické

vyšetření k psoouzení jeho připravenosti na operační výkon. Před provedením operace se rozhodl odejít do důchodu, což mu také umožnilo naplno se věnovat sám sobě i specifickému stravovacímu i celkovému režimu po operaci.

Zmenšení (tzv. plikací) žaludku pan Jaroslav podstoupil 6. 11. 2014. V den operace vážil 120 kg, hmotnost si tedy udržel od léta stejnou, výraznější redukce se však nedařila. Následně si prošel všemi fázemi pooperačního stravování (tekutá, kašovitá, polotuhá až tuhá strava), na které byl velmi dobře připraven, a proto neměl žádné komplikace. Nyní je pan Jaroslav půl roku od operace, jeho hmotnost je 84 kg (-36 kg od operace, -48 kg od maximální hmotnosti) a obvod pasu 95 cm (-42 cm od maximálního obvodu). Pan Jaroslav nyní neužívá žádné léky, hodnoty krevního tlaku i cukru se vrátily do normy, nemá žádné projevy refluxní ezofagitidy ani spánkové apnoe. Cítí se velmi dobře, nadále si hlídá příjem stravy a věnuje se pravidelné chůzi, denně nachodí v průměru 15 000 kroků.

**Bc. Aneta Sadílková,**  
nutriční terapeutka

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 S E R I Á L

## Zpevnujeme svalstvo s overballem (část 10)

Takzvaný střed těla je opomíjenou oblastí. Většinou posilujeme izolovaně svalové skupiny končetin, zad, hýždí a břicha, ale pro správné fungování „svalového korzetu trupu“ je nutné, aby svaly pracovaly koordinovaně jako jeden celek. Náš dnešní cvik je zaměřen jak na koordinaci svalů středu těla, tak na nácvik rovnováhy. Tentokrát budeme potřebovat dva míče.

**ZÁKLADNÍ POSTAVENÍ:** Vzpor klečmo, míčky pod kolena, chodidla se opírají o špičky, střed těla je aktivní.

**PROVEDENÍ POHYBU:** Propneme špičky tak, aby se neopíraly o podložku.

**ZAMĚŘENÍ CVIKU:** Posílení svalů středu těla, cvik patří mezi balanční cvičení.

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

Foto: Lumír Smělík



# Čím zahnat hlad v létě, na cestách a u vody?

V letním vaření nebudeme moc vysvětlovat, ale budeme si užívat dobrůtek, po nichž se (v rozumném množství) nepřibírá. Léto je symbolem pro cestování, výlety, koupání, zkrátka relax. Ale i na cestách a u vody se hlad přihlásí o slovo. Můžete zajít do nejbližšího stánku, či zastavit u benzínové pumpy a koupit si plněnou bagetu (čímsi), hotové sendviče, grilovanou klobásu s chlebem, párek v rohlíku, nebo jakoukoli jinou „lahůdku“. My si však ukážeme, že i na cestách lze jíst chutně a zdravě.

K následujícím receptům mne vedla osobní zkušenost. Nedávno jsem se účastnila několika oficiálních akcí o zdravé výživě, kde se ke svačině a obědu podávaly právě zmíněné bagety se salámem a tučným sýrem.

Málokdo ví, že nejlepší kuchyně není ani francouzská, ani italská, ale belgická. A právě tam jsem získala inspiraci pro dnešní zdravé občerstvení. Místo tradičních hranolků (tzv. french fries jsou vynálezem Belgie, nikoli Francie, jak vám každý belgický číšník hrdě zdůrazní) se podávaly skleničky plné překvapení. Na dně byl zeleninový základ, na něm maso (roastbeef, šunka, losos) a korounou poháru byl čerstvý zeleninový salátek. Variant bylo mnoho; na všechny nemáme na této stránce místo. Takže, pusťte se do přípravy. Místo elegantních skleniček, lze náš „pohár“ připravit do sklenic se šroubovacím víkem nebo dokonce do plastových krabiček (nejsou příliš fotogenické, ale na chuti to neubírá). Pochoutky raději přepravujeme v termotašce s chladicí vložkou nebo v autoledničce.

## SKLÁDANÁ SKLENIČKA S MASEM, ZELENINOVÝM SALÁTEM A LILKOVÝM KAVIÁREM

Základem tohoto receptu je tzv. lilkový kaviár, který může sloužit nejen jako dresink k pečenému masu (třeba i grilovanému), ale i jako pomazánka na topinky a dokonce i jako odlehčená varianta

majonézové zálivky na Ceasar salát. Může nahradit také tatarskou omáčku ve většině receptů.

## LILKOVÝ KAVIÁŘ

### Postup:

Lilek podélně překrojíme, potřeme lžičkou oleje a dáme péci na 40 minut do trouby (160 stupňů horkovzdušná, 180 normální). Po vychladnutí vyškrábeme dužinu, kterou nasekáme nožem na jemno, můžeme i podrtit plochou stranou širokého nože. Vsypte do mísy. Rajče zbavené slupky pokrájíme také na drobno, přidáme k lilku. Přidáme všechny ostatní ingredience, zamícháme a optimálně necháme uležet do druhého dne.

Na dno skleničky dáme dvě lžičce lilkového kaviáru, na něj položíme



### SUROVINY PRO 2 OSOBY

- › 1 střední lilek
- › 1 menší masité rajče, spařené a oloupané
- › 1 malá cibule, sekaná na jemno
- › Hrst směsi bylinek podle chuti, měla by však obsahovat hladkolistou petržel (třeba z nabídky čerstvých bylinek Tesco) velmi jemně usekaných
- › Stroužek česneku, oloupaný a podrcený
- › Sůl, pepř (optimálně čerstvě mletá)
- › Čerstvá chilli paprička pro milovníky pikantních jídel (nemusí být)
- › 2 lžičky olivového oleje
- › 1 lžička limetkové šťávy

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



pečené maso (na obrázku je libový hovězí roastbeef, ale stejně dobrá bude i libová šunka, nebo pečené kuřecí maso. Vršek patří salátu se zeleniny podle oblíbenosti (lístičky všeho druhu: ledový salát, rukola,

polníček, baby špenát apod., ředkvičky, dílky rajčat, okurky, papriky, které před tím promícháme v misce s citronovou šťávou a olejem). Před konzumací vše promícháme.

**míš**

## CHLEBÍČKOVÁ TRADICE

Každému nemusí vyhovovat moderní přístup k letním svačinkám, mnozí dávají přednost české tradici – chlebičkům.

Za základ si však nezvolíme bílou veku, ale celozrnný tmavý chléb (v nabídce Tesco – speciální výživa je několik typů tohoto pečiva). Vynecháme i máslo a bramborový salát s majonézou. Místo toho si připravíme pomazánku z lučiny, lžičce zakysané smetany a bylinek.

### Pomazánka

125 g lučiny / 1 lžičce zakysané smetany / Hrst bylinek podle chuti

Již nesolíme, lučina je slaná dost. Všechny ingredience vyšleháme do pěny, namažeme jí chléb, který ozdobíme čerstvou zeleninou, libovou šunkou či netučným sýrem.

**Tip:** Tyto chlebičky lze zabalit přímo do potravinářské fólie, bez „druhé vrstvy“ pečiva. Zelenina brání přilnutí pomazánky na folii.



A K T U A L I T Y A K T U A L I T Y A K T U A L I T Y A K T U A L I T Y A K T U A L I T Y A K T U A L I T Y

### POSLEDNÍ VYCHÁZKY NORDIC WALKING PŘED LÉTEM!

Pravidelně každé úterý od 16.30 do 18.00 hodin:

- 2. 6. Ladronka – sraz na autobusové zastávce Vypich
- 9. 6. Divoká Šárka – sraz na tramvajové zastávce Divoká Šárka
- 16. 6. Modřanská rokle – sraz na tram. zastávce Poliklinika Modřany
- 23.6. Stromovka – sraz na tram. zastávce Výstaviště Holešovice

Hole je možné na místě zapůjčit po předchozí dohodě – tedy alespoň 24 hodin před konáním akce na telefonních číslech: 777 715 622, nebo 224 965 721. Více informací na [www.vstj.cz](http://www.vstj.cz). Instruktoři se již na vás těší!

### PODZIMNÍ POBYT SE POMALU ALE JISTĚ BLÍŽÍ!

VŠTJ MEDICÍNA Praha, o. s., ve spolupráci s Diabetologickým a Obezitologickým centrem III. interní kliniky VFN v Praze pořádá již tradiční edukačně – rekondiční pobyt určený především pro diabetiky a kardiaky. Proběhne 12. až 15. listopadu 2015 v Hotelu Astra v Srbech u Kladna. V termínu 13. až 15. 11. 2015 se zároveň bude konat víkendové setkání Banding klubu. Kapacity jsou omezené, proto neváhejte a přihlaste se přes naše webové stránky [www.vstj.cz](http://www.vstj.cz) (sekce Pobytové akce) nebo na recepci Rekondičního centra Salmovská.



### PRÁZDNINY V REKONDIČNÍM CENTRU SALMOVSKÁ

V týdnu od 6. 7. do 10. 7. 2015 bude RC Salmovská z provozních důvodů uzavřeno. Vy však neleňte a vyrazte sportovat do přírody!

Bc. Daniela Hillayová

### ROK PREVENCE VŠEOBECNÉ FAKULTNÍ NEMOCNICE V ČERVNU

Stan Roku prevence se v červnu bude věnovat kardiovaskulárním onemocněním. Přijďte v úterý 16. června mezi 9:00 a 17:00 do stanu na Karlově náměstí, který bude stát naproti fakultní poliklinice.

Hlavním červnovým tématem bude vše kolem infarktu. Věnovat se budeme nejen primární prevenci, tedy zdravému životnímu stylu, ale také tzv. sekundární prevenci, neboli souhrnu opatření, které mají vést k tomu, aby nemocný po prodělaném infarktu či příbuzné chorobě byl co nejméně ohrožen opakováním příhody. Na místě vám změříme tlak, vysvětlíme, jak správně rozpoznat infarkt myokardu a jak se v této situaci zachovat. Konzultovat tu můžete s lékaři – specialisty. Ve stanu se bude konat také kurz rozpoznání srdeční zástavy a poskytnutí neodkladné resuscitace.

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



### TŘÍMĚSÍČNÍ KURZY V RC MEDIPONT

V květnu jsme ukončili druhý skupinový tříměsíční kurz. Z celkového počtu devíti lidí se na závěrečné schůzce sešlo 5 úspěšných bojovnic s nadváhou. Celé skupině dohromady se za tři měsíce podařilo zredukovat 26 kg a neúspěšnější byla paní Monika s krásným úbytkem 9 kg.



Účastnice kurzu byly za svou snahu a píli odměněny drobnými dárky od našich partnerů, společnosti EON a VZP ČR a kadeřnického salonu pana Vojtěcha Kašpara.

Další skupinový kurz začne v září. Do individuálních kurzů se zájemci můžou hlásit v průběhu celého roku. Více informací na recepci RC Medipont v Českých Budějovicích, nebo na našich stránkách ([www.vstj.cz](http://www.vstj.cz)) pod záložkou Tříměsíční kurzy.

Bc. Andrea Trajková

Z Á B A V A Z Á B A V A Z Á B A V A

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

**SUDOKU** 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

**Lilly** | DIABETES

**e-on**

**TESCO**

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

**www.vstj.cz**

Obesity NEWS 6/2015 – noviny pro prevenci a léčbu obezity / Periodicita: měsíčník / 9. ročník / Toto číslo vyšlo 11. června 2015. / Příští číslo Obesity NEWS vyjde 3. září 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., © MediSpa, 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.

**PHOENIX**  
Lékařenský velkoobchod, s. r. o.  
A company of PHOENIX group

PARTNER DISTRIBUCE