

# POCHUTNEJ SI SE STOBEM

ELEKTRONICKÝ ČASOPIS NEJEN O ROZUMNÉM HUBNUTÍ A ZDRAVÉM JÍDLE

61/2017



8 NÁPADŮ  
PRO ZDRAVĚJŠÍ  
VELIKONOČNÍ  
BALÍČKY

JAK SE NA VELIKONOCE  
VYHNOUT RIZIKU PŘIBÍRÁNÍ?

DLOUHODOBĚ ZHUBNOUT  
NEMUSÍ BÝT ÚPLNĚ SNADNÉ





# Obsah

Kliknutí na zvolené téma vás přesune na příslušnou stránku

## ÚVODNÍ ZAMYŠLENÍ

Nadechněte se jarní vůně a probudte se ..... 3

## ZAJÍMAVOSTI ZE SVĚTA VÝŽIVY

Jste skvělá! Jste úžasná! Jste skvělý! Jste úžasný! ..... 4

8 nápadů pro zdravější velikonoční balíčky ..... 6

Dlouhodobě zhubnout nemusí být úplně snadné ..... 8

Diabetes mellitus 2. typu a efektivní možnost léčby,  
o které jste možná nevěděli... ..... 10

Jak se na Velikonoce vyhnout riziku přibírání? ..... 12

Zaostřeno na břišní tuk ..... 14

Dejte džusům zelenou ..... 16

Bez vitaminů? ..... 18

Víte, co je vláknina 21. století? ..... 21

Mlsejte s námi zdravě ..... 23

## AKTIVITY STOBU

Kurzy zdravého hubnutí a individuální poradenství ..... 24

Já zhubnu – právě vychází nová kniha ..... 25

Jste odborník? Zúčastněte se odborného výcviku se STOBem ..... 26

Střevní mikrobiom ve zdraví a nemoci ..... 26

Léto už je za dveřmi – užijte si ho se STOBem ..... 27

## VAŠE PŘÍBĚHY

Jak macatice o kila přišla ..... 30

## TIPY NA ZDRAVÉ RECEPTY

Celozrnná pizza ..... 33

Velikonoční nádivka ..... 34

Křížovka ..... 35





# Nadechněte se jarní vůně a probudte se

Zima je pro letošek nenávratně pryč: Byla přesně taková, po jaké jsme několik let toužili, stěžovali si, že sněhová nadílka není, co bývala, a lamentovali nad globálním oteplováním. Uvědomila jsem si to také, když jsem o berlích vyběhla do schránky pro poštu a všechny mé čtyři – dvě stálé a dvě „dočasné“ – nohy se rozjely na náledí do všech světových stran. Po tomto zážitku jsem shledala bezpečnějším obdivování zimy zpoza okna, ve vašich blogových příspěvcích na STOBklubu, kde se to jen hemžilo běžkami, bruslemi, snowboardy a lyžemi, nebo jsem se rozplývala nad mrazivou krásou zprostředkovanou ranním televizním vysíláním, kde můžete za doprovodu tónů klasické hudby pozorovat zasněžené vrcholky českých hor a aktuální stav sjezdovek. A mezitím jsem s vámi zdravě prožívala první tři měsíce roku. A že jsme si vedli dobře!

Začátek jara evokuje v hlavách mnohých z nás taková klišé, jako je probouzení celé země ze zimního spánku, stromy rozkvétající pod dotykem prvních nasmělých slunečních paprsků, intenzivní vůně, pocity a emoce. S jarem se pojí energie, život, pohyb, třeba možnost jít si konečně zaběhat ráno ven, aniž by člověku mrzla nudle u nosu. A přiznejte si, že to vše má své kouzlo. Vzpomeňte si na první dny po dlouhé šedivé zimě, kdy jen na chvilku vysvitne sluníčko, a vybavte si ten pocit štěstí, když ucítíte na tváři jeho první letošní hřejivé pohlázení.

Za jarem nemusíte ani nikam daleko chodit. Jednoduše otevřete okna svěžímu jarnímu vzduchu, pořídíte si některý za symbolů jara a je to. Já jsem jako každý rok dostala během prvních jarních dnů od sestry petrklíč. Měla bych se přiznat, že nejsem pěstitelský typ. Stej-

ně tak, jako květiny miluji, se o ně také příšerně starám. Ačkoliv jsem absolvent zemědělské univerzity, moje znalosti týkající se pěstování všech rostlin jsou omezeny na občasné dolití hrnku vody, když je květina unavená a já si toho náhodou všimnu. Během těch pár let, co bydlím sama, se u mě vystřídalo několik odvázných květin, které jsem dostala vždy darem a jež se mezi sebou nepatrně lišily pouze dobou, po kterou mou láskyplnou péčí trpělivě přijímaly. Bezmezně však závidím všem, kteří mají příchod jara spojený s péčí o zahrádku, se sázením jarních truhlíků a zdravým pohybem, jako je dřepování u záhonu. Pro nás ostatní, méně zdatné zahrádky má proto jaro další výhodu – farmářské trhy, kde můžete každý týden pořídít nejen čerstvé květiny, které někdo povolanější vypěstoval, ale především čerstvou zeleninu, ovoce, ryby a kvalitní pečivo

– zkrátka vše, co k úspěšnému zvládnutí následujících měsíců projektu Prožij rok zdravě budete potřebovat.

Využívejte sezonní suroviny, jaro je obdobím lahodného chřestu, salátů, ředkviček a řeřichy a tou nejlepší dobou pro získání motivace a nabití se novou energií. Je tu s námi v celé své kráse a nepotrvá příliš dlouho, proto si užijte každý jeho okamžik, než bude pryč. A pokud si k tomu vezmete nové číslo časopisu Pochutnej si se STOBem a nechte se inspirovat některým z jarních receptů nebo zdravých tipů na velikonoční dárky, budeme jen rádi.

*Tak ze sebe setřeste poslední zbytky zimního chmuru, nadechněte se jarní vůně a probudte se. :-)*

Vydavatel: **STOB CZ, s.r.o.**, ve spolupráci s **Hravě žij zdravě, z.s.**, [www.stob.cz](http://www.stob.cz), e-mail: [info@stob.cz](mailto:info@stob.cz), šéfredaktorka: Ing. Karolína Fourová, redakce: PhDr. Iva Málková, Ing. Hana Málková, Bc. Zuzana Málková, jazyková redakce: PhDr. Olga Suchánková, grafická úprava: Eva Hradiláková, sazba: Max Funda.

Zasláním materiálu do redakce souhlasíte s tím, že bude v tomto časopise publikován bez nároku na honorář, a to i opakovaně. Může být jakkoli redakčně upraven, nebude vám vrácen a lze ho použít k tištěné i elektronické propagaci časopisu. Publikované materiály lze dále využít pouze s písemným souhlasem vydavatele.



# Jste skvělá! Jste úžasná! Jste skvělý! Jste úžasný!

MUDr. Karel Kubát

Dryáčnický titulek, vidíte. Takhle začínají články, ve kterých vám autor na konci nenápadně nabídne ke koupi zázračný prostředek. Je sice za padesát tisíc, ale vy jej můžete koupit za pouhých patnáct tisíc. A pokud se rozhodnete během příštích deseti minut, pak prodejce cenu sníží na pouhých deset tisíc + poštovné a balné.

**N**e – nic vám prodávat nebudu. Opravdu vás chci jen pochválit. To, že čtete časopis, kde nacházíte rady, jak si udržet své zdraví, to je neobvyklé, obdivuhodné skvělé a úžasné. A proč vás tolik chválím – vždyť vy za mne děláte moji práci! Skutečně! Tedy, přesněji řečeno – děláte sami to, co jiní lidé vyžadují ode mne – a já nejsem schopen jim to poskytnout.

## Víte, že proto, aby člověk zhubl, musí udělat něco on sám!

V naší zemi se stala zvláštní věc. Mnozí lidé ve svých úvahách sešli ze správné cesty. Domnívají se, že za jejich zdraví je zodpovědný někdo jiný. Doktoři. Sestry. Uklízečky. Někdo. Z normálních lidí se staly zvláštní nehybné nesvéprávné útvary (hrozné slovo, ale lepší mne nenapadá), které něco chtějí od druhých, ale sami... nic. Sami pasivně sedí a čekají, co s nimi kdo udělá. Jsou čím dál tím více ne-

spokojení, čekají, dlouho čekají, a pořád se nic neděje. Mnoho našich spoluobčanů začalo trpět obezitou, a tak žádají, aby je někdo tohoto trpění zbavil. Platí si zdravotní pojištění (někdy neplatí, ale to je jedno), tak ať se někdo postará! Sedí, nadávají, trpí a zase nadávají, že s nimi nikdo nic nedělá.

Ó jak odlišní jste vy! Vy víte, že k tomu, aby člověk zhubl, musí udělat něco on sám! Vy víte, že přiměřená potrava a dostatek pohybu je to, co vás udrží na nohou! Opravdu vás obdivuji, že jste se rozhodli sami vyhledat informace a najít cestu, jak si udržet co nejdéle své zdraví.

V současné době jsme zaplaveni informacemi. Výzkum a věda chvátají kupředu mílovými kroky. To, co někdo objevil, roznese internet prakticky ihned do každé vísy. Skutečně, zrovna včera se dostala i do našeho města informace až z daleké Monash University v Austrálii. Vědci tam našli gen, který umožňuje poznat, že je organismus nasycený.



Opička přivydělávající si prodejem zázračných pilulek o jejich reálném účinku na rozdíl od lidských kolegů taktně mlčí.



Nalezli jej u škrkavek, gen nazvali poetickým jménem, které se vám jistě bude dobře pamatovat – ETS-5. Škrkavka, která má v pořádku svůj gen – ano, je to ten slavný ETS-5 –, poté, co se najedla, přestane hledat potravu a zklidní se. Přejídání je tedy dokazatelně vrozená věc. A otevírá se nám tady naděje na možnost vyvinutí léku...

Tady se nám pohádka začíná kazit. Vědci vyvinuli obrovské úsilí, aby posunuli naše znalosti... Anebo je to jinak? Někdo našel mezeru na trhu? Našel řešení pro pasivní, líné lidi moderního světa? Vyvine zázračný lék, který za obrovské peníze nabídne všem, kteří „trpí“? Prodejci, a je jedno, jestli se jmenují „obchodníci“ nebo jsou nazýváni vznešenými slovy „vědecké lékařské kapacity“, to prodají!? Za příslušnou provizi dostanou na trh další zázračný prostředek? Způsobí, že nebudeme užívat padesát prášků ale padesát jedna?

Kde je hranice mezi sebeobětavými zchránci lidských životů a farmakobyznysmeny (čili v překladu nejspíše práškohandlíři)?

## Jediné, co z trhu nezmizelo, je vaše pevná vůle

Dovolte mi tady vzpomínku na mého otce. To byl takový svatý muž, který považoval medicínu za službu lidem. Všechno, co dělal, by nejraději dělal zdarma. Jeho příjmy tomu odpovídaly. Vzpomínám si, jak jsme jednou jeli jeho staříčkým autem. Nějak jsme se rozjeli rychleji, snad na sto kilometrů za hodinu, všechno se začalo třást! Šla z toho hrůza. Každou chvíli jsme čekali, že se auto rozsype, že upadne kolo!

U otce jsem věděl, že v byznysu „nejede“. Na druhou stranu, když vzpomínal, kolik lidí



**Pokud by některý ze zázračných přípravků doopravdy fungoval tak, jak sám o sobě nejspíš chvástavě tvrdí, jeho vynálezce už by dávno patřil mezi největší boháče na Zemi.**

presvědčil, aby se přestali přejídat, uznal, že jich mohlo být více. Neměl ve své době žádné „berličky“, a tak lidé, kteří trpěli genetickou (čili vrozenou) poruchou, nebyli ochráněni. Je možné, že jeho hrůza z obchodování způsobila, že lidem odepřel kvalitní léky! Vždyť v jeho době už existovala „zlatá vajíčka“, lék, který odstraňoval pocit hladu. Fentermin. Proč nenapsal každému dvě tablety denně! Vše mohlo být vyřešeno! A co teprve Sibutramin! To byl zázrak! Tisíce děkovaných dopisů! Sám jsem jej předepisoval, protože jsem dospěl k názoru, že současný člověk nějakou berličku, aby se nepřejídal, nutně potřebuje. Pak ale někdo tvrdil, že tento lék škodí, zabíjí,

reklama a vědecká dobrozdání utichly, a lék pomaličku zmizel, vyvanul.

Pak se objevil další zázrak, a zmizel ještě dřív, než se dostal na trh, to už bylo rychlé. Jediné, co nezmizelo, je vaše pevná vůle, vaše snaha o udržení správné váhy, dostatečného množství svalů a naopak jen přiměřeného množství tuku... My víme, že v minulých dobách byl člověk trvale ohrožen smrtí z hladu. Ten, kdo dokázal vyhledat a získat potravu, měl naději, že přežije další období, kdy jídlo prostě nebude! Všichni, kdo jsme dnes živí, všichni máme geny, které nás nutí získávat potravu, když je to možné. Jsou to naše pudry, těch genů je určitě mnoho, mnoho. Někteří lidé

jsou schopni uvažovat ještě více než škrkavky, a tito lidé vědí, že řídit se jenom pudry nedopadne dobře. Tito lidé používají mozek, myslí. Dokážou upravit své jednání tak, aby přežili ve zdraví i v období hojnosti a přebytku. A mezi tyto fantastické lidi patříte i vy!

Jste skvělí! Jste úžasní! Tím, že si sami hledáte správná doporučení, jak udržet zdravý životní styl, výrazně omezíte potřebu navštěvovat lékaře. Jen vy ohlídáte, jestli se v noci najíte (a kolik), nebo ne, jestli se přes den budete pohybovat, nebo ne... Vaše vlastní rozhodnutí, že něco uděláte pro své zdraví, má hodnotu tisíců... milionů! A to i bez poštovního a balného!

*Přeji vám hodně úspěchů!*



# 8 nápadů pro zdravější velikonoční balíčky

Ing. Karolína Fourová

Velikonoční košíky s drobnostmi jsou každoroční tradicí, na kterou se těší každé dítě a v mnoha rodinách je obdarování nějakou drobností zvykem i u dospělých. Koho by nepotěšil balíček plný dobrot nebo drobných dárečků, který nechá zajíček o Velikonočním pondělí ráno na stole nebo pod keřem v tmavém koutu zahrady?

Často jsou balíčky plné sladkostí, jenže někteří barevní zajíčky a velikonoční vajíčka neobsahují ani minimální množství kaka a stanovené legislativou, aby se dali nazvat čokoládovými. A to není všechno: v případě podezřele levných sladkostí je mnohdy kakaové máslo nahrazováno levnějšími rostlinnými tuky, a některé výrobky obsahují dokonce obávané transmastné kyseliny, které vznikají nevhodnými technologickými postupy při výrobě. Zkuste letos pojmout velikonoční dárečky jinak a zapojte svou kreativitu.

## 1. Naplňte plastová vajíčka

Vynechte bonbony a místo nich použijte velká plastová vajíčka, která se dají otevřít. Je to geniální způsob, jak darovat zdravé dobroty – stačí vajíčka naplnit sušeným nebo lyofilizovaným ovocem a ořechy. A pokud nemáte vajíčka, naplňte celofánové kornouty, které se svým tvarem podobají mrkvi.

## 2. Ořechové máslo a ovoce

Velikonoční balíčky můžete naplnit čerstvým ovocem nebo sladkými baby karotkami, které jsou symbolem jara, a místo sladkostí obdarovat blízké skleničkou dobrého ořechového másla. A že je z čeho vybírat – dnes nekoupíte pouze másla arašídová, ale i mandlová, kešu, pistáciová nebo z vlašských ořechů. Taková jablka nakrájená na plátky potřené trochou ořechového másla, to je naprosto delikátní pochoutka, a vy tak darujete košík plný cenné vlákniny a zároveň místo nevhodných tuků tuky zdravé.

## 3. Domácí gumové bonbony

Klasické gumové bonbony, které děti tolik milují, jsou pochutinou s obrovským množstvím cukru – ve 100 g bonbonů je ho obsaženo 46 g. My vám ale poradíme mnohem zdravější variantu, a to gumové bonbony s ovocem. Úplně jednoduše rozmixujete ja-





hody s jablečným džusem a přidáte želatinu. Směs můžete nechat ztuhnout například ve tvořítkách na led.

#### 4. Sladkosti zabalte jednotlivě

Pokud si přece jen nějakou tu čokoládovou sladkost přejete darovat, ale chcete dětem zabránit, aby snědly celý sáček najednou, rozkrájejte čokoládové tyčinky na kostky a zabalte je jednotlivě do barevných obalů. Totéž lze udělat s čokoládovou bonboniérou, pralinkami nebo tabulkou čokolády. Tímto způsobem ukočíte množství snědených dobrot mnohem snadněji.

#### 5. Velikonoční mrkve

Ano, mrkve nejsou tak atraktivní jako čokoláda. Ale velikonoční zajíček přece mrkvičku miluje. Dejte do velikonočních košíků karotky i s natí a převažte je veselou zelenou stuhou. Nebo naplňte malé celofánové sáčky baby karotkami a přidejte k nim pár balení dobrého cizrnového hummusu nebo tvarohové-

ho dipu, do kterého se poté karotky mohou namáčet. Uvidíte, že nejednu obdarovanou potěší takový zdravý dárek víc než čokoládový zajíc!

#### 6. Kvalitní čaj a káva

Několik balíčků oblíbených čajů nebo sypavý čaj v dárkovém balení je ideálním dárkem nejen pro ty, kteří nemají rádi sladkosti, ale také pro diabetiky nebo osoby, které chtějí zhubnout a velikonočnímu mlsání se raději vyhnou. Čajů je dnes na trhu nepřeberné množství a jako dárek můžete pořídit nějaký speciální, s kousky karamelu, pravou vanilkou nebo pečenými jablky. Jsou vaši známí spíše milovníky dobré kávy? Ani káva nemusí být nudná. Koupit můžete malá balení zrnkové kávy z různých koutů světa nebo se poohlédnout po kávě s vůní vanilky, oříšků, karamelu, čokolády nebo třeba kokosu. Požitkem ze šálku takové kávy po dobrém obědě se pak snadno vyrovná požitku z dezertu.

#### 7. Ovoce v čokoládě

Chcete-li darovat nebo pohostit hosty netradičními sladkostmi a jste zároveň kreativní, vyrobte z celých jahod, kuliček hroznového vína nebo koleček banánu ovoce máčené v čokoládě. Nechte rozpustit kvalitní hořkou čokoládu, můžete použít například čokoládu bez cukru TORRAS, kterou najdete v našem e-shopu, a důkladně ji míchejte metličkou, dokud nebude hladká. Namáčejte do ní jednotlivé kousky ovoce a poté nechte čokoládu zchladnout. Jestli chcete tyto pamlsky ještě víc vylepšit, před úplným zatuhnutím posypte čokoládu nasekanými oříšky nebo semínky chia a výsledkem budou extra křupavé „pralinky“.



Banální kombinace? Ne nutně. Záleží na kulinářské a výtvarné úpravě surovin – jak je popsáno v bodě číslo 7.

Jednotlivé kousky ovoce v čokoládě můžete zabalit do malých košíčků na muffiny. Takový ovocný čokoládový bonbon je mnohem nápaditější variantou než klasická bonboniéra a jednotlivé balení vám pomůže mít kontrolu nad snědeným množstvím.

#### 8. Ochucené oleje

Čeká nás čím dál více slunečných dní a po Velikonocích už pomalu začne na dveře klepat sezona grilování a lehkých zeleninových salátů. Každému milovníkovi dobrého jídla udělá radost ochucený olej s bylinkami nebo chilli,

který povýší starý recept na salát na zajímavou neotřelou novinku, a navíc krásně vypadá. Také tyto oleje naleznete například v našem e-shopu [www.stob.cz/cs/eshop](http://www.stob.cz/cs/eshop).

Mějte na paměti, a to nejen na Velikonoce, že rozhodující je při výběru jedlých dáreků kvalita, nikoli kvantita.

*Necháte-li se inspirovat jedním z našich velikonočních tipů, budou letos vaše dárky patřit nejen mezi ty nejzdravější, ale také nejoriginálnější.*





# Dlouhodobě zhubnout **nemusí být** úplně snadné

MUDr. Petr Hlavatý, Ph.D.

Až na malé výjimky dokáže zhubnout každý, ale málokdo si dovede hmotnostní úbytky udržet dlouhodobě. Není to totiž pouze otázka vůle, ve hře je celá řada dalších, velmi silných faktorů, které nás předurčují k vyšší tělesné hmotnosti.

**P**ři jejich znalosti ale můžeme do jisté míry předvídat, zda dotýčný bude v hubnutí a následném udržení hmotnosti úspěšný, či nikoli a jak velké úsilí k udržení, respektive dosažení přiměřené tělesné hmotnosti bude muset vynaložit. Velkou úlohu tzv. prediktorů sehrávají např. vlivy genetické, metabolické, věk, přítomnost onemocnění stěžujících hubnutí nebo užívání léků, které mají vliv na tělesnou hmotnost.

Podle současných poznatků se na vzniku obezity podílejí geny ze 40–70 %. Geny ovlivňují regulační mechanismy týkající se příjmu potravy, pocitu hladu a sytosti, preference potravin (někdo celoživotně upřednostňuje slané potraviny, jiný tučné nebo sladké), vstřebávání a spalování živin (známá je např. schopnost spalovat tuky), výdeje energie i tendence k ukládání živin do energetických zásob. Geny také určují výši spontánní pohybové aktivity a celkově vztah k pohybu.

Při mapování genetického pozadí obezity byly vytipovány tzv. kandidátní geny obezity, které mají jednak vliv na vzestup hmotnosti a hromadění tělesného tuku, jednak ovlivňují

i výši hmotnostních úbytků a schopnost udržet hmotnostní pokles. Příkladem těchto kandidátních genů jsou např. PPAR $\gamma$  (peroxisome proliferator activated receptor gamma), uncoupling proteiny (UCP's), serotoninový receptor či  $\beta$ 3 adrenoreceptor (ADR $\beta$ 3).

Za nejdůležitější faktor, který předurčuje úspěšnost redukce hmotnosti, se považuje nízký klidový energetický výdej. Klidový energetický se podílí na celkovém energetickém výdeji z 55–70 % a představuje výdej energie, který je nutný k zajištění základních tělesných funkcí a homeostázy za klidových podmínek a nalačno. K adaptačnímu poklesu energetického výdeje zpravidla dochází následkem nízkoenenergetické diety, a to v souvislosti s útlumem aktivity sympatického nervového systému. Po dosažení úbytku hmotnosti představuje snížený energetický výdej rizikový faktor



” Klidový energetický výdej se podílí na celkovém energetickém výdeji z 55–70 %.





pro opětovný vzestup tělesné hmotnosti při následném i jen mírném zvýšení energetického příjmu. Opakované cykly redukce a následného nárůstu hmotnosti (jojo fenomén neboli weight cycling) vedou k dlouhodobému poklesu klidového energetického výdeje. Jednoduše řečeno, každý další pokus o hubnutí je spojen s větším úsilím a vyžaduje výraznější snížení energetického příjmu se současným navýšením pohybové aktivity. Pravidelná pohybová aktivita je jedním z faktorů, který je schopen zabránit dalšímu poklesu klidového energetického výdeje, nebo jej ve spojení s pravidelným jídelním režimem a dostatečným příjmem bílkovin dokonce postupně zvyšovat.

Z antropometrických prediktorů je jedním z hlavních faktorů ovlivňujících výši dosaženého hmotnostního úbytku výchozí hmotnost. Zpravidla platí, že čím je vyšší výchozí hmotnost, tím je většinou výraznější i úbytek hmotnosti. Maximálního hmotnostního poklesu je obvykle dosaženo během prvních šesti měsíců redukčního režimu. Poté dochází k adaptaci organismu na nižší energetický příjem a zpomalení hmotnostních úbytků.

Dalšími faktory, které se výrazně podílejí na úspěšnosti redukce hmotnosti a udržení výsledné hmotnosti, jsou hormony. V současné době je známa řada hormonů centrálního nervového systému, tukové tkáně a zažívacího traktu, které se účastní regulace energetické rovnováhy. Ústřední postavení v regulaci příjmu potravy má část mozku zvaná hypothalamus. Regulace sytosti a hladu

” Snížení serotoninu v mozku může vést k přejídání, depresím a odchýlkám v ose hypofýza-nadledviny. “

je zprostředkována řadou nervových přenašečů (neurotransmiterů) a hormonů, jako je např. serotonin, noradrenalin, leptin, neuropeptid Y, pro-opiomelanokortin, melanocyty stimulující hormon (MSH), orexin, ghrelin, peptid YY, glukagon-like peptid a řada dalších. Některé z nich se podílejí i na regulaci hedonických pocitů, tedy pocitů vyvolávajících potěšení ve spojení s jídlem. Další hormony, jako např. noradrenalin a serotonin, se jako neurotransmitery v mozku účastní pochodů souvisejících jak s obezitou, tak ale i s depresí. Serotonin se podílí na regulaci chuti, nálady a dalších neuroendokrinních funkcí. Snížení serotoninu v mozku může vést k přejídání, depresím a odchýlkám v ose hypofýza-nadledviny. To ukazuje na společné prvky, které se uplatňují v rozvoji obezity a deprese.



ZDROJ: ARCHIV 2X

Faktorů, které komplikují dlouhodobé zhubnutí, je mnoho. Zdaleka se nejedná jen o prostou „matematickou“ problematiku energetického příjmu a výdeje.

Mnozí obézní se ocitají v začarovaném kruhu – hubnutí a přibírání. Jako by je jejich organismus navzdory snaze vždy vrátil zpět. Jedním z efektivních a prognosticky výhodných řešení je pak bariatrická operace (chirurgické řešení obezity). Podle současných poznatků o léčbě obezity dochází k přenastavení tzv. set pointu v hypothalamu, který hlídá množství tukových zásob v organismu, a tedy následně i k poklesu tělesné hmotnosti. V pozadí stojí změna hladin hormonů, především pak hormonů zažívacího traktu (tzv. inkretinů), změna ve složení střevní mikroflóry a další metabolické změny.

Menší hmotnostní úbytky můžeme očekávat se zvyšujícím se věkem. Důvodem jsou jednak změny fyziologické, dané stárnutím (pokles klidového energetického výdeje, úbytek aktivní svalové hmoty), jednak přítomnost řady onemocnění, která hubnutí ztěžují. Některé studie ale poukazují na větší úspěšnost redukčního režimu u starších jedinců, kteří dodržují redukční program lépe než mladší

osoby. Příkladem onemocnění, která jsou spojena s menší úspěšností při redukčním režimu, je diabetes mellitus 2. typu, vysoký krevní tlak nebo dyslipidemie (porucha metabolismu krevních tuků a cholesterolu). Příčinou menší úspěšnosti redukčního úsilí diabetiků může být jednak jejich vyšší věk a přidružená onemocnění, jednak vliv léků, které často podporují vzestup hmotnosti, a také přítomnost genů, které podmiňují přítomné metabolické poruchy. Mezi léky, které nepříznivě ovlivňují redukční režim, patří např. glukokortikoidy, inzulin, anti-diabetika zvyšující tvorbu inzulinu (sulfonylurea), některá neuroleptika a antipsychotika, antihistaminika, blokátory serotoninu a beta sympatolytika.

*Navzdory všem výše uvedeným faktorům ale vždy záleží na každém jedinci a na jeho motivaci k trvalým změnám životního stylu zahrnujícím jak změny stravovacích návyků, tak i vyšší fyzické aktivity.*



# Diabetes mellitus 2. typu a efektivní možnost léčby, o které jste možná nevěděli...

Redakce

Mnohé studie prokázaly, že u pacientů trpících obezitou dochází k výskytu závažných přidružených onemocnění (tzv. komorbidit). Je ale málo známé, že právě obezita způsobuje až 75 % případů onemocnění diabetem 2. typu, 50 % diagnóz hypertenze a 35 % všech ischemických onemocnění srdce a mozkových příhod.<sup>1</sup>

**D**iabetes mellitus 2. typu, jinak též nazýván cukrovka 2. typu, je velmi závažná choroba, kterou v ČR trpí téměř každý desátý člověk a v souvislosti se zvyšujícím se procentem jedinců trpících obezitou počet nemocných stále narůstá. Cukrovka 2. typu souvisí se sníženou citlivostí tkání k inzulinu a projevuje se nejrůznějšími způsoby – od počátečních projevů znepríjemňujících běžný život (např. náchylnost ke kvasinkovým infekcím) až po komplikace výrazně snižující kvalitu života (např. ztráta končetiny v důsledku rozvoje „diabetické nohy“, oslepnutí v důsledku změn na sítnici atd.). Neléčené onemocnění může vést i k úmrtí.

Efektivní metoda léčby obezity chirurgickou cestou, tzv. bariatrická chirurgie (bari = těžký), zmiňovaná v článku MUDr. Hlavatého v tomto čísle, nabízí podle posledních výzkumů nejen účinnou léčbu obezity, ale díky schopnosti vy-

volat změny v metabolické odpovědi organismu významně ovlivňuje i komorbidity s ní spojené.

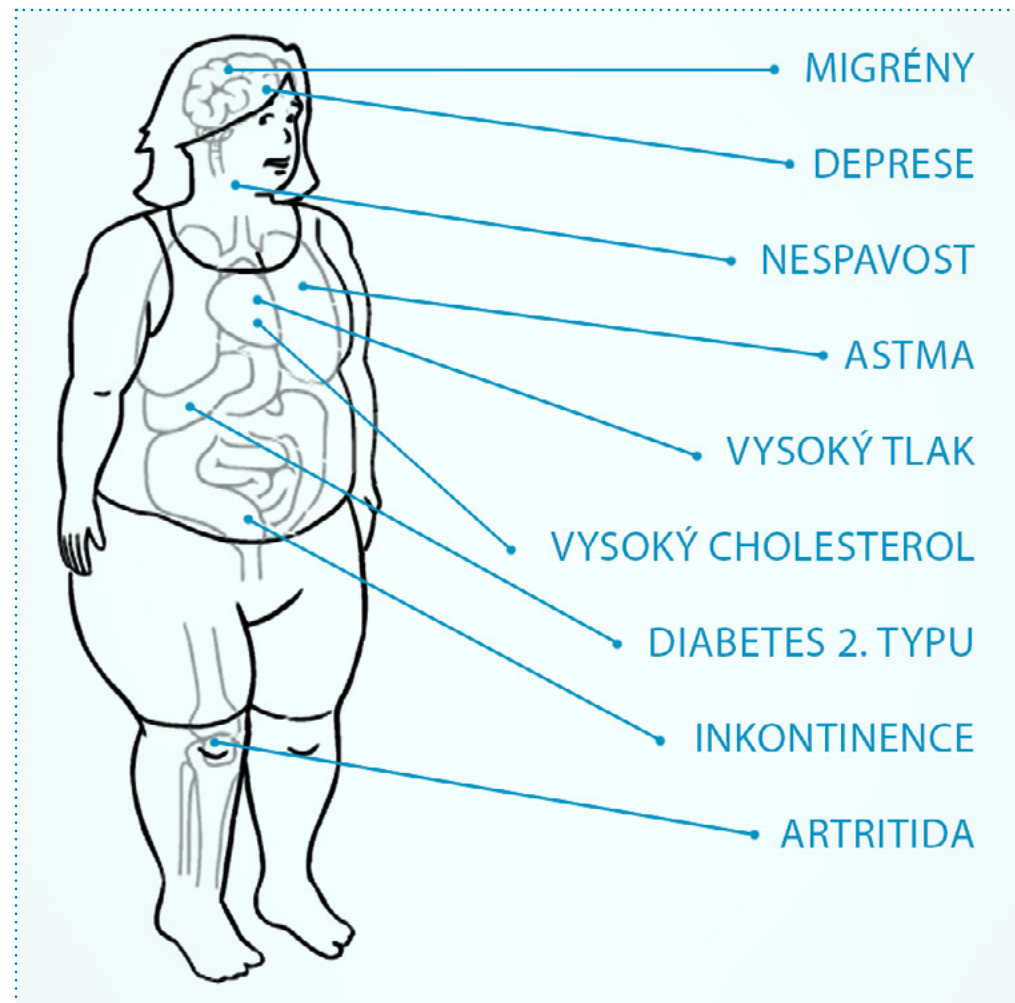
K úplnému vyléčení či významnému zlepšení cukrovky 2. typu dochází v závislosti na zvoleném výkonu až v 86 % případů.<sup>2</sup> Díky metabolickým změnám dochází ke zlepšení onemocnění ještě před významným váhovým úbytkem (vliv na diabetes v řádu týdnů). Kromě zlepšení diabetu 2. typu ovlivní výkon také pokles krevního tlaku a hladiny tuků v krvi.

Na základě uvedených poznatků o účinku chirurgické léčby se tyto výkony dostávají do celosvětově doporučených léčebných postupů pro diabetes 2. typu.<sup>3</sup> Tato léčba se doporučuje či zvažuje u pacientů s BMI (poměr výška a váha na druhou) mezi 35–40 se špatnou kompenzací diabetu a u pacientů s BMI nad 40 bez ohledu na kompenzaci. Čím dříve pacient chirurgický zákrok podstoupí, tím větší účinek bude mít.

” Cukrovka 2. typu souvisí se sníženou citlivostí tkání k inzulinu. “

## ETHICON

PART OF THE *Johnson-Johnson* FAMILY OF COMPANIES



Výčet možných komplikací spojených s nadbytečnou váhou. Diabetes 2. typu je jen jednou z nich.



## Nový glukometr OneTouch Select Plus Flex® znamená pro vaše pacienty konec dohadů okolo hodnot glukózy v krvi, aby se mohli dát do pohybu.

Glukometr s třibarevným indikátorem rozsahu, který pomůže vašim pacientům rychle zjistit, jestli jejich hodnoty spadají do patřičného rozsahu.

- Šipka u **modré, zelené** nebo **červené** barvy třibarevného indikátoru glykemie ukáže pacientovi okamžitě, jestli naměřená hodnota leží v přijatelném rozmezí.



**NÍZKÁ**

**Modrá** – barva ukazuje, že má nízkou glykemii.



**V LIMITU**

**Zelená** – barva ukazuje, že má glykemii v normě.



**VYSOKÁ**

**Červená** – barva ukazuje, že má vysokou glykemii.

**ONETOUCH**  
every touch is a step forward™



ZDROJ: PIXABAY.COM

Při vhodné léčbě dnes diabetes 2. typu vůbec nemusí skončit nutností pravidelně podávat inzulín.

Operace se provádějí v celkové narkóze většinou laparoskopicky. Zákrok se uskutečňuje nejčastěji na žaludku (např. sleeve resekce) nebo na žaludku a střevech (např. gastrický by-pass). Bariatrcko-metabolickou chirurgii provádí v České republice řada renomovaných pracovišť s excelentními výsledky.

Nebojte se zeptat svého praktického lékaře, diabetologa nebo se informujte přímo v centrech zabývajících se bariatrcko-metabolic-

kou léčbou, ve kterých se na úspěchu léčby podílí týmy odborníků různých specializací (diabetolog/internista, nutričníista, chirurg, psycholog atd.). Seznam center můžete nalézt na stránkách obezitologické společnosti [www.obesitas.cz](http://www.obesitas.cz).

Abyste dobře porozuměli fungování organismu a pojmu „set point“ čili nastavení organismu na ukládání a udržování množství tuků, můžete zhlédnout také [toto video](#).

- 1 Branca F, Nikogosian H., Lobstein T. The Challenge of Obesity in the WHO European Region and the Strategies for Response: Summary. 2007; DinD Speaker presentation.
- 2 Buchwald H., Avidor Y., Braunwald E., Jensen M. D., Pories W., Fahrback K., Schoelles K.; JAMA. 2004; 292(14): 1724–37.
- 3 DSS II guidelines – Rubino F, Nathan D. M., Eckel R. H. et al. Diabetes Care 2016; 39: 861–877.



# Jak se na Velikonoce vyhnout riziku přibírání?

Veronika Duží

S prvními jarními paprsky odkládáme zimní kabáty a užíváme si teplého počasí. Pokud patříte mezi ty, jimž povánoční kila díky novoročním předsevzetím pomalu ale jistě mizí, výsledků si jistě začínají všimnat kolegové v práci, příbuzní i kamarádi.

**A** pokud jste v průběhu několikaměsíční redukce nejdou zaváhali, že to vzdáte, teď musíte být rozhodně rádi, že jste tak neučinili. Lichotky člověka motivují a zápal a nadšení pro celé hubnutí se značně prohlubuje. Pak ale zahlédnete v kalendáři těch pár jarních dní, které jsou spojeny s nebývale velkou pohostinností, a obavy z přibírání jsou okamžitě zpátky.

Kila nejdou dolů nikdy sama a zpočátku to chce vynaložit značné úsilí na odhodlání se ke změně, a tak není divu, že můžete mít z Velikonoc obavy. Návštěvy u rodiny, kde stoly plní velikonoční nádivka, beránek, obložené chlebičky a koláče, mohou být pro vás nemalým pokušením. Pokud navíc dodržíte všechny tradice, pak vás čekají kalorické nástrahy. Nevadí. S naší pomocí lze totiž prožít Velikonoce, jak se patří a zároveň zdravě a bez zbytečného přejídání.

## Škaredá středa

Na Škaredou středu by mělo jídlo vypadat tak nějak „potrhaně“ a škaredě. Typickým pokrmem pro tento den bývají bramborové placky

nebo bramboráky. Ačkoli o tom spousta lidí pochybuje, brambory jsou při hubnutí víc než vhodné. Jediné, co je nutné si pohlídat, je jejich množství a druh úpravy. Pokud se tedy nevrhnete na šest mastných bramboráků, můžete si je s chutí dopřát. Ovšem letos nahraďte v receptu na bramboráky strouhanku či mouku za celozrnnou a její množství zredukujte, nejlépe na polovinu. Bramboráky místo smažení pečte v troubě na plechu vyloženém pečicím papírem a věřte, že budou stejně křupavé a nebude vám po nich těžko.

## Zelený čtvrtek

Na Zelený čtvrtek si uvařte podle tradice lehkou polévku, a to z „jarní zeleně“ (např. špenát, kadeřavá petržel) nebo z luštěnin. Typickým pokrmem v minulosti býval také tzv. „kočičí tanec“, což byl pokrm ze směsi čočky a krup, která se zapekla s opraženou cibulkou a majoránkou. Dále se také dělávala pučálka, naklíčený hrách, který se opekla na pánvi a ochutil solí a pepřem. Luštěniny obsahují spoustu příznivých lá-



Potměšilí kaloričtí zajáci přistížení při plánování čtenářova nečekaného Velikonočního váhového přírůstku.



tek a jsou bohaté na rostlinné bílkoviny. Ve zdravém jídelníčku by rozhodně neměly chybět, proto se jim nevyhýbejte ani na Zelený čtvrtek a zmíněné pokrmy si dopřejte.

## Velký pátek

Na Velký pátek mnoho lidí drželo celodenní půst. Pokud ho zařadíte, dbejte na dostatečný pitný režim a odpočívejte. Vyhněte se všem sportům a omezte své aktivity na minimum. Pro vás, které už děsí pouhá představa celodenního postění, máme také řešení: uvařte si polévku z kysaného zelí a přidejte k němu pár brambor a fazole. Za vhodný pokrm se v ten-

to den považuje také ryba, tu lze upéct bez přidaného tuku v troubě např. se zeleninou a bramborami.

## Bílá sobota

Bílá sobota se běžně nese v duchu velikonoční nádivky a mazance. Nádivka se většinou skládá z pečiva, vajec, masa, kopřiv a česneku, ale pokud zvolíte celozrnné pečivo a libové maso, pak lze i nádivku připravit zdravě. A máte-li navíc svobodného ducha, který se dává nerad spoutat konvencemi, a jste-li v kuchyni kreativní, můžete dát průchod své fantazii a s použitím libovolných surovin (především

různých druhů zeleniny) si vytvořit vlastní zdravý recept.

## Boží hod velikonoční

Pomalu, ale jistě se dostáváme ke dni, který může být skutečně pořádným strašákem. Na stole si lebedí upečený beránek, kroucené jídáše, popř. smažené boží milosti obalované v cukru a hlavnímu chodu dominuje maso. Oběd v podobě libového steaku s malou přílohou a zeleninovým salátem vám štíhlou linií neohrozí, ovšem poobědový dezert v podobě beránka a mazance už by mohl. Pokud víte, že byste neodolali a snědli více než jeden kousek, buďte



ZDROJ: FOTOLIA.COM

Mazanec – ohrozitel vaší štíhlé linie.

připraveni a upečte si zdravý moučník nebo si vytvořte rychlý chlazený dezert. Vyšlehejte nízkotučný tvaroh se zakysanou smetanou a hořkým kakaem, přesuňte do pohárků a dozdobte datlovým sirupem, ovocem a oříšky.

## Velikonoční pondělí

A na závěr tady máme Velikonoční pondělí, které se nese ve znamení vajec, a to ne jen jako odměna všem koledníkům, ale také jako surovina vhodná na váš talíř. Začnete tento den snídání v podobě míchaných vajec, chutné omelety nebo vajec na hniličko. Připravit si můžete i odlehčenou vajíčkovou pomazánku.

Jak sami vidíte, i svátky se lze projít zdravě, chutně a dietně. Pokud vás vymyšlení receptů i samotné vaření zmožlo natolik, že byste ocenili pomoc, pak si objednejte krabičkovou stravu od **Zdravého stravování**. Nejen, že se pestrým výběrem z programů přizpůsobí každému, ale denně vám dovezou čerstvé jídlo až domů. Vaším jediným úkolem bude krabičky v případě teplých pokrmů ohřát a jídlo zkonsumovat.

*Projezte se ke zdravému tělu a úbytku na váze.*

*Více informací na 800 204 204 nebo na [www.zdravestravovani.cz](http://www.zdravestravovani.cz).*

INZERCE

POSLEDNÍ ŠANCE

ZHUBNĚTE  
DO PLAVEK

JEZTE A ZÁROVEŇ HUBNĚTE.

1 500 Kč  
příspěvek  
na vysněnou  
postavu



ZDRAVÉ  
STRAVOVÁNÍ

volejte zdarma 800 204 204  
[doplavek.zdravestravovani.cz](http://doplavek.zdravestravovani.cz)



# Zaostřeno na břišní tuk

MUDr. Hana Mojžíšová

Zdravý štíhlý jedinec má ve svém těle dle pohlaví a věku 20–30 % tuku. Tento tuk slouží jako zásobárna energie pro organismus, která by vystačila asi na 70 dní.

**B**řišní tuk je uložen v oblasti břicha jednak podkožně a jednak mezi břišními orgány, pak hovoříme o tuku viscerálním či útrobním. Určité množství tuku v těle je potřebné jako mechanická ochrana vnitřních orgánů a také pro tvorbu některých hormonů a jako vhodné prostředí pro vitaminy rozpustné v tucích.

A právě množství tuku je téma aktuální, zvláště nyní, kdy léto klepe na dveře. Hledáte viníka nechtěných tukových polštářků? Příčin je několik – sedavý způsob života, nevhodný jídelníček, nadlimitní stres, nedostatek spánku a ženám k ukládání tuku v problematických partiích přispívá také menopauza.

## Je nadbytečný tuk nebezpečný? Viscerální tuk můžeme změřit metrem!

Za zdravotně rizikový (zejména z hlediska kardiovaskulárního systému a rizika vzniku cukrovky) považujeme nadměrné množství tuku viscerálního. Jím jsou ohroženi více muži, nám ženám se tuk usazuje nejprve v podkoží a teprve když tuku je více než hodně, tak prostupuje i břišní dutinu a její orgány (játra, ledviny). Viscerální tuk není vidět,

nemůžeme ho jako tuk podkožní uchopit s kožní řasou mezi prsty. Jeho existenci můžeme ale jednoduše odvozovat z obvodu pasu (cm). Míry nad 80 cm u žen a 94 cm u mužů již představují zdravotní riziko. Míry nad 88 cm u žen a 102 cm u mužů již značí vysoké zdravotní riziko. Tento typ obezity je známý jako abdominální – typ jablko (na rozdíl od gynoidního tvaru hruška). Nenechte se ale zmást, i na pohled štíhlý jedinec může mít nadbytek viscerálního/ vnitřního tuku.

Přesné množství podkožního i viscerálního tuku lze diagnostikovat analyzáto-rem složení těla na principu bioimpedance, který dnes vlastní většina výživových poradců i obezitologů.

## Co tedy s bříškem? Zachrání nás liposukce? Diety? Hladovka?

Diety a hladovění jsou velký omyl, který postupem času vede pouze k dalšímu zvýšení hmotnosti. Tukového břicha se lze zbavit, ač to



” A který spalovač břišního tuku že je nejlepší? Hádáte správně – nejedná se o žádnou zázračnou pilulku, je to pohyb. “





Některé ranní cereálie mohou obsahovat velké množství jednoduchých sacharidů a pár gramů bílkovin z mléka glykemický index takové snídaně prakticky nesníží. Přesto je často takový pokrm mylně považován za zdravý start dne.

neradi slyšíme, jen celkovou změnou životního stylu – což znamená nejen úpravu jídelníčku a pravidelný pohyb, ale i odpočinek a rozumnou míru stresu.

Zpracovat na svých stravovacích a pohybových návycích by měly o to více ženy v období menopauzy, neboť

s úbytkem ženských hormonů se tendence k ukládání tuku v oblasti břicha zvyšuje.

Předpoklad k ukládání tuku je samozřejmě podmíněn i geneticky, ale vymlouvat se na genetiku příliš nemůžeme. Pokud vám byl dán do vínku sklon k plnějším křivkám, máte horší výchozí pozici a udržení přiměřené hmotnosti

vás může stát větší úsilí, ale rozhodně nejste odsouzeni k životu s obezitou. Proti pravidelnému pohybu a zdravému jídelníčku genetika nic nezmuže.

V jídelníčku je třeba omezit potraviny tučné, jako jsou např. uzeniny, chipsy, smažená jídla, hranolky, majonézy, ale

i nadbytek jednoduchých cukrů. Strava bohatá na jednoduché cukry dokáže vytvořit nepřilíš roztomilou „pneumatičku“ na jinak štíhlých dívkách. Mohou za to sladké ranní cereálie, sušenky a koláčky všeho druhu, karamelové půllitrové kávy se smetanou, ale i ovocné freshy a podobné „neškodné“ drobnosti, které

”  
Důležitá je  
pestrost a vhodná výživová  
skladba jídelníčku, ale také  
pravidelnost.  
“

v celkovém jídelníčku téměř přehlédnete. Důležitá je pestrost a vhodná výživová skladba jídelníčku, ale také pravidelnost. A proto je třeba naučit se plánovat. Nemusíte hned převrátit své dosavadní zvyklosti naruby, někdy stačí navýšit kvalitní bílkovinu (libové maso, polotučné mléčné výrobky, vejce a luštěniny), omezit přílohy všeho druhu na polovinu a na uvolněnou část talíře přidat zeleninu.

### Nejlepší spalovač? Nehledejme ho v lékárně!

Zbavit se cíleně pouze břišního tuku, či naopak tuku v oblasti stehen není možné. Vždy je třeba učinit komplexní změnu životního stylu, která povede ke snížení celkového podílu

tělesného tuku, a uvidíte, že to bude znát i na problematických partiích.

A který spalovač břišního tuku že je nejlepší? Hádáte správně – nejedná se o žádnou zázračnou pilulku, je to pohyb. Ideální pro spalování je aerobní aktivita střední intenzity, která trvá 40–60 minut a provádí se optimálně obden. Vyberte si pohyb, který vás baví či vám alespoň nevadí, a je jedno zda se bude jednat o svižnou chůzi ve městě, nordic walking, brusle, kolo, rotoped nebo orbitrek v obývacím pokoji. Tepovou frekvenci udržujte v takové výši, abyste mohli bez větších potíží a zadýchávání ještě zpívat nebo mluvit.

*Vyrazte tedy s kamarádkou místo na kafičku a dort třeba na brusle a během sportování proberte vše, co se událo v uplynulém týdnu.*



# Dejte džusům zelenou

Ing. Karolína Fourová



Pomeranče byly základem zdravé výživy po tisíce let a jejich původ je nejspíš v jihovýchodní Asii. Jsou pravděpodobně nejpoblárnějšími citrusovými plody na světě a pomerančový džus je široce považován za jeden z nejzdravějších nápojů, s ohledem na širokou škálu výzkumem potvrzených zdravotních přínosů.

**T**éměř stejně prospěšná jako samotné ovoce může být i kvalitní pomerančová šťáva za předpokladu, že je **stoprocentně přírodní**, bez zbytečného přidaného cukru a konzervantů. Dnes již díky nabídce produktů s dužinou nepřicházíte ani o cennou vlákninu.

Pomeranče a pomerančová šťáva jsou známé jako bohatý zdroj vitamínu C. Vitamin C neboli kyselina askorbová označovaná někdy jako E300 funguje jako primární antioxidant v těle. Neutralizuje volné radikály a bojuje proti původcům řady onemocnění, včetně onemocnění nádorových.

Sklenice pomerančového džusu spolu s ovesnou kaší nebo ovesnými vločkami a mléčným výrobkem splňuje nyní už tradiční představu zdravé snídaně. A má to své opodstatnění. Je prokázáno, že vitamin C v pomerančovém džusu zvyšuje vstřebatelnost dietárního železa, jehož rostlinným zdrojem jsou právě ovesné vločky. Proto se odborníci na výživu shodují, že malá sklenice pomerančového džusu k snídani je vhodnou volbou.

Zdravotní výhody pomerančové šťávy je třeba přičíst bohatému nutričnímu složení. Obsahuje nejen vitaminy A a C, thiamin, kyselinu listovou, minerální látky, jako je draslík,

měď a hořčík, a vlákninu. Pomerančová šťáva je ale bohatá i na méně známé rostlinné antioxidanty, **fenolové sloučeniny**. Patří mezi ně **flavonoidy** a v případě čerstvého pomeranče nebo poctivého domácího smoothie z celých pomerančů i hořký **hesperidin**, který se nachází v bílé vrstvě pod slupkou pomeranče. Těmto látkám jsou na základě řady studií přisuzovány protizánětlivé a protirakovinné účinky, preventivně působí například proti vzniku rakoviny tlustého střeva.

Poslední výzkumy prokázaly, že pití pomerančového džusu vede ke snížení výskytu a působení „špatného“ cholesterolu.

## Sklenice džusu ano, ale litrová krabice už je příliš

Ačkoliv je sklenice kvalitní pomerančové šťávy vynikající způsob, jak doplnit část potřebného množství vitaminů hned na začátku dne, džus by se neměl stát vašim jediným zdrojem tekutin. V jedné 250ml sklenici pomerančového džusu je obsaženo něco málo přes 460 kJ a téměř 23 g cukru. Proto není dobré to s množstvím nějak přehánět a přijímat společně s vitaminy i spoustu zbytečného cukru, tím spíše, jestliže si hlídáte hmotnost nebo se snažíte zhubnout. Totéž platí i pro děti, které si popíjením džusů zvykají na sladkou chuť a pak už odmítají pít cokoli, co cukr neobsahuje. Na množství ovocných šťáv by si měli dát pozor také diabetici a lidé s vyšší hodnotou krevního cukru, jelikož při celodenním popíjení džusu glykemie téměř opisuje trajektorii horské dráhy.





# 100% ŠTÁVA LISOVANÁ ZA STUDENA



MILUJ ZDRAVÍ, MILUJ ŽIVOT

## Vybírejte pouze kvalitní ovocné džusy a 100% ovocné šťávy, mezi které nepatří nektary

Trvanlivost pomerančových šťáv je závislá na podmínkách skladování a typu šťávy. Čerstvě vymačkané pomerančové šťávy, které nebyly nijak ošetřeny proti mikrobiální zkažení, skladujte v chladničce a spotřebujte nejlépe do dvou dnů. Pomerančový džus vydrží díky naprosto bezpečné konzervaci tlakem několik týdnů, někdy i několik měsíců. Po otevření je vhodné ho skladovat v lednici maximálně 5–7 dní. Pomerančová šťáva, která je dlouho otevřená nebo uskladněná při nevhodné teplotě, začne velmi rychle kvasit.

Někdo se může při nakupování džusů pozastavit nad významem informací na obale. Vybírejte pouze kvalitní ovocné džusy a 100% ovocné šťávy, mezi které nektary a šťávy s obsahem ovoce

menším než 100 % nepatří. Často jsou i více než z poloviny ředěné vodou a doslazované cukrem, což se odráží i na jejich nízké ceně. Jak je to ale se 100% ovocnými džusy z koncentráty? Víte, co tento dodatek znamená?

Koncentráty ovocných šťáv jsou vysoce zhuštěnou formou čerstvé šťávy. Vznikají často odstraněním značného podílu vody pomocí teploty a tlaku z čerstvé ovocné šťávy a jde tedy o koncentrovanou formu živin, vitaminů, antioxidantů a minerálních

„**Koncentráty ovocných šťáv jsou vysoce zhuštěnou formou čerstvé šťávy.**“

látek. Čerstvé ovocné šťávy by při zpracování nebo přepravě zabraly velké množství místa, navíc jejich trvanlivost je omezená několika dny.

*Ovocný koncentrát se může později doplnit vodou v původně obsaženém množství a je z něj opět 100% džus, který putuje do regálů supermarketů, nejedná se tedy o nekvalitní nebo šizený výrobek, ale zcela běžný nezávadný postup.*





# Bez vitaminů?

Ing. Karolína Fourová

Zatímco konzervovaná a mražená zelenina bývá často považována za méně výživnou, než je zelenina čerstvá, výzkum ukazuje, že to není vždy pravda. To, proč si mražená prémiová zelenina Bonduelle

zachovává nejen barvu, šťavnatost, ale i chuť, jsme se dozvěděli v minulém čísle. Ale jak si mražená a konzervovaná zelenina stála ve vědeckých studiích, které hodnotily obsah vitaminů?





Při blanšírování, které předchází mražení a konzervování, může k malým ztrátám vitamínů docházet, ale poté jsou živiny v průběhu uskladnění v mrazáku nebo konzervě díky nedostatku kyslíku, světla, případně v prostředí s nízkými teplotami poměrně stabilní. Na druhé straně stojí zelenina čerstvá, kterou doma po nákupu nebo sklizni uskladníte v lednici nebo při pokojové teplotě. Pojďme se tedy podívat, jak je to s obsahem vitamínů v jednotlivých výrobcích ve skutečnosti.

### Přicházíme při konzervaci o cenný vitamin C?

Vitamin C patří do skupiny vitamínů rozpustných ve vodě. Kromě toho, že tedy dochází k jeho ztrátám vyluhováním do vody, je také citlivý na vysokou teplotu. Tyto vlastnosti z něj dělají látku, která má tendenci se ve vysokém množství ze zeleniny ztrácet při technologickém zpracování, skladování, ale také při běžném vaření.

#### Čerstvá zelenina

Bezprostředně po sklizni, kdy je vitamínů v zelenině nejvíc, se jejich obsah začne rapidně snižovat. To je důvod, proč jsou továrny na zpracování zeleniny Bonduelle v těsné blízkosti polí. V případě zeleného hrášku totiž během prvních 24 až 48 hodin po sklizni dochází ke ztrátám vitamínu C téměř o 52 %. Vitamin C se poté konstantně ztrácí i při dalším skladování, při pokojové teplotě rychleji, v lednici se proces ztráty vitamínů zpomalí. Vědci zjistili, že obsah vitamínu C v čerstvém hrášku a čerstvém špenátu, které byly skladovány při teplotě 4 °C, byl ve srovnání se zeleninou zmrazenou

nižší již po deseti dnech. Skladování čerstvé zeleniny v kuchyni při pokojové teplotě mělo za následek ještě vyšší ztráty vitamínu. Čerstvý špenát skladovaný při pokojové teplotě ztratil 100 % vitamínu C za méně než čtyři dny.

Zjištěné ztráty kyseliny askorbové (vitamínu C) mezi sklizní, převozem do supermarketu, prodejem a konzumací zeleniny jsou důkazem, že na některé druhy zeleniny má další technologické zpracování, jako je konzervace nebo mražení, pozitivní efekt.<sup>1</sup>

#### Mražená a konzervovaná zelenina

Kyselina askorbová se samozřejmě ztrácí při dlouhodobém skladování i ze zmrazené zeleniny. Ve srovnání se zeleninou čerstvou však nízké teploty dobu ztráty vitamínu mnohonásobně prodlouží. Ztráty vitamínu C ze špenátu a brokolice, které byly skladovány v mrazáku při -18 až -20 °C jeden rok, se pohybovaly v rozmezí 20 až 50 %, chřest a zelený hrášek utrpěly ztráty vitamínu minimální. Při skladování konzerv se vitamin C ze zeleniny vytrácí opravdu málo, ve srovnání se skladováním zeleniny venku v kuchyni, v lednici nebo v mrazáku. Zelenina v konzervách přichází o méně než 15 % vitamínu C, takže po jednom roce skladování obsahovaly konzervované zelené fazolky stále 85 % jeho původního množství.<sup>2</sup>

### Snižuje se v zelenině obsah vitamínů skupiny B?

Skupina vitamínů B zahrnuje celkem osm různých vitamínů. Nazvat se dají buď příslušným číslem, nebo jménem, které jste již mnohokrát slyšeli, ale málokdo si je všechny zapamatuje, proto se nazývají jednoduše B-komplex.







ZDROJ: ARCHIV

Recept na velikonoční nádivku s hráškem a mrkví Bonduelle Vapeur najdete na [straně 34](#).

Patří sem thiamin ( $B_1$ ), riboflavin ( $B_2$ ), niacin ( $B_3$ ), kyselina pantotenová ( $B_5$ ), pyridoxin ( $B_6$ ), biotin ( $B_7$ ), kyselina listová ( $B_9$ ) a kobalamin ( $B_{12}$ ), který se nachází v živočišných produktech. Stejně jako vitamin C jsou rozpustné ve vodě, některé se rozkládají i pouhým světlem, a proto je obtížné udržet jejich obsah ve stravě co nejvyšší. Vitamin  $B_1$  je vedle vitamínu C nejcitlivější na tepelné podmínky, proto jsou jeho ztráty jak při technologickém zpracování, tak při vaření nejvyšší.

#### Skladování čerstvé zeleniny

Studie prokázaly, že čerstvý špenát skladovaný v lednici po dobu jednoho až tří týdnů přišel o 46 % původního obsahu vitamínu  $B_1$ . Lépe na tom byl ve stejných podmínkách hrášek, který přišel po třech týdnech uskladnění pouze o 23 % téhož vitamínu. Obdobné výsledky byly zjištěny u ostatních vitamínů B-komplexu, například vitamin  $B_2$  byl v čerstvém špenátu po třech týdnech až o 40 % nižší, v hrášku o 24 %. Opět se potvrdilo, že má významný vliv tep-

lota, při které je zelenina uskladněna, protože ve chvíli, kdy se pokus opakoval při běžné pokojové teplotě, byla ztráta vitamínů skupiny B extrémně rychlá.

#### Skladování mražené a konzervované zeleniny

Změnám v obsahu vitamínů skupiny B u dlouhodobě skladovaných mražených výrobků a konzerv se studie věnovaly také. Například u konzervovaných zelených fazolek byly po 6–18 měsících ztráty vitamínu  $B_1$  minimální. Ostatní vitamíny se postupně z konzervovaných fazolek vytrácely po osmi měsících skladování. Naproti tomu v mražené zelenině nebyly změny v obsahu vitamínů zaznamenány po celých deseti měsících uskladnění v mrazáku, u mraženého špenátu se dokonce obsah tolik choulostivého vitamínu  $B_1$  po měsíci uskladnění o 25 % zvýšil.<sup>3</sup>

### O kolik vitamínů přicházíme vařením?

Domácí vaření zeleniny může mít za následek ztrátu thiaminu (vitamínu  $B_1$ ) v rozmezí od 11 do 66 %. Množství vitamínů, o které se při tepelné úpravě připravíme, je závislé na způsobu a délce vaření a samozřejmě záleží také na konkrétním druhu zeleniny. O cenné vitamíny B a vitamin C přicházíme ve velkém množství hlavně při vaření ve vodě. Pro zachování maximálního možného množství vitamínů je ideálním způsobem přípravy vaření v parním hrnci. Při vaření v páře nedochází totiž k vyluhování vitamínů B a C do vody, kterou po vaření bez užitku slijeme.

Toho si je vědoma společnost **Bonduelle**, a proto nabízí svým spotřebitelům řadu **mraže-**

**né i konzervované zeleniny Vapeur** připravované právě v páře. Výrobky **Bonduelle Vapeur** z důvodu velice krátké doby blanšírování v páře a následného šokového zchlazení ztrácí výrazně méně živin již na počátku technologického zpracování. Taková zelenina nejenže nepřichází o skvělou chuť a barvu, ale do mrazicích boxů a konzerv se dostanou produkty v nejvyšší možné kvalitě a s nejvyšším možným obsahem živin. Domněnky o nižší výživové hodnotě kvalitní mražené nebo konzervované zeleniny jsou proto jedním z největších mýtů o potravinách.

Je však pravda, že tato skutečnost nemusí platit plošně pro všechnu mraženou a konzervovanou zeleninu či ovoce, které na trhu najdete.

*Výrazně levnější výrobky mohou obsahovat velké množství vody, zelenina může být namražená a v závislosti na výrobním postupu nemusí být obsah živin srovnatelný se značkovými produkty.*

1. Hunter, Karl J., Fletcher, John M. *The antioxidant activity and composition of fresh, frozen, jarred and canned vegetables. Innovative Food Science & Emerging Technologies* 3.4 (2002): 399–406.
2. Rickman, Joy C., Barrett, Diane M., Bruhn, Christine M. *Nutritional comparison of fresh, frozen and canned fruits and vegetables. Part 1. Vitamins C and B and phenolic compounds. Journal of the Science of Food and Agriculture*, 2007, 87.6: 930–944.
3. Hebrero, E., Santos-Buelga, C., Garcia-Moreno, C. *Changes in thiamin content during the storage of spinach. Journal of Agricultural and Food Chemistry*, 1988, 36.1: 144–147.





# Víte, co je vláknina 21. století?

Redakce

Ptáte se, proč se tolik píše o vláknině? Sním denně jedno jablko, občas si vezmu celozrnnou bagetu nebo trochu müsli a je to. Ano, to je běžná realita s denním průměrným množstvím vlákniny ve stravě 10–15 g.

**A**le víte, že podle doporučení Světové zdravotnické organizace (WHO) by měl dospělý jedinec každý den přijmout 25–30 g vlákniny? Takové množství je obsaženo například v 10 jablkách nebo ve 200 g ovesných

vloček, není tedy úplně jednoduché toto doporučení plnit.

Přitom nevhodná strava s nedostatkem vlákniny bývá často příčinou civilizačních onemocnění, jako je nadváha nebo obezita,

se kterými se může pojít celá řada dalších onemocnění. Patří mezi ně vysoký krevní tlak a vysoká hladina cukru (spojená s nárůstem diabetu 2. typu) nebo cholesterolu v krvi, ústící až v rozsáhlou množinu zdravotních

komplikací zvanou metabolický syndrom. Už víte, proč se tolik píše o vláknině?

Jak zajistit dostatečné množství vlákniny během dne? Ve stravě potřebujeme vlákninu dvojího typu, a to vlákninu nerozpustnou a vlákninu rozpustnou, z nichž každá má odlišné účinky na lidské zdraví.

**Nerozpustná vláknina** funguje jako tzv. střevní kartáč a jejím zdrojem jsou ve stravě především celozrnné výrobky, některé druhy zeleniny a ovoce.

**Rozpustná vláknina** na sebe váže velké množství vody a pomáhá tak k většímu pocitu nasycení, dále napomáhá snižování hladiny cholesterolu, příznivě ovlivňuje také hladinu cukru, pozitivních účinků je však ještě více. Je zpravidla součástí ovocné dužiny a v malém množství se vyskytuje také například v ovesných vločkách ve formě beta-glukanů. Sáhnout však můžeme i po méně tradičních zdrojích a jsme u **vlákniny 21. století** – běžně užívané po staletí v asijské kuchyni a u nás nově objevené – vlákniny glukomannan extrahované z hlíz rostliny konjac. Jedná se o 100% přírodní produkt, bez alergenů, téměř bez kalorií.

## 5 důvodů, proč zařadit do jídelníčku rozpustnou vlákninu glukomannan

1. zvyšuje a prodlužuje pocit nasycení – může být pomocníkem při hubnutí
2. pomáhá snižovat hladinu cholesterolu v krvi
3. příznivě ovlivňuje hladinu lipidů
4. příznivě ovlivňuje hladinu glukózy
5. snižuje energetickou denzitu potravy.







Vše je ověřeno i Evropskou komisí pro bezpečnost potravin (EFSA), jelikož glukomannan (zkuste si to říci dvakrát, jestli se vám trochu nezamotá jazyk) schválila jako bezpečný doplněk stravy, který může pomoci i při snižování hmotnosti. Glukomannan má totiž obrovskou schopnost bobtnat a svůj objem v žaludku zvýší až 200x. Navíc má podle studií jeho pravidelná konzumace prokazatelné účinky na normalizaci hodnoty krevního tlaku, cukru, cholesterolu a hladiny triglyceridů v krvi, příznivě ovlivňuje také růst střevní mikroflóry.

### Už víte, jak zajistit dostatečné množství vlákniny během dne?

Zařazujte do jídelníčku pravidelně kvalitní celozrnné pečivo, luštěniny, ovoce a zeleninu, a když se nepodaří dosáhnout 25–30 g vlákniny za den, mohou vám pomoci právě doplňky stravy s vysokým obsahem vlákniny. Jejich nabídka je široká, ale s ohledem na spojení konzumace vlákniny a dostatečný přísun tekutin je vhodné volit ty, které se rozpouští ve vodě. I mezi nimi vybírejte pečlivě, skutečný-

mi pomocníky jsou ty, které splňují podmínky pro zdravotní tvrzení schválené komisí EFSA. Např. u glukomannanu platí, že již denní konzumace 3 g, rozdělených do tří jednotlivých porcí spolu s tekutinou, může pomoci při snižování hmotnosti, jelikož působí zvýšení objemu stravy, a prodlužuje tak pocit nasycení.

To vše bez výhrad platí pro instantní nápoj Twigggy s glukomannanem, v jehož balení na-

jdete jednotlivé porce rozdělené do sáčků. Výhodou je, že neobsahuje přidaný cukr a umělá barviva. Může být velkým pomocníkem nejen při hubnutí, ale především v dodržování zásad zdravého životního stylu, protože jednoduše uspokojí bez zbytečných kalorií vaše chutě svěžími ovocnými příchutěmi, a jednoduše vás i zasytí.

*A především vám dodá tolik ceněnou vlákninu.*





# Mlsejte s námi zdravě

Redakce

Ať už s námi *prožíváte rok zdravě*, nebo ne, něco zdravého na zub jistě potěší každého. Neustále pro vás vybíráme na náš e-shop nové produkty, které jsou zdravé a zároveň se skvěle hodí ve chvíli, kdy vás honí mlsná, na výlety nebo do práce.

## Rej

Ochutnat můžete horkou novinku – celozrnné sušenky Rej s lískovými oříšky, čokoládou nebo jahodami a chia semínky. Jsou ideální volbou, když byste si dali něco sladkého, jelikož mají vyšší obsah vlákniny a oproti klasickým sušenkám obsahují méně cukru. Navíc jsou v praktickém malém balení, které se vám vejde do kabelky jako malá svačinka, kterou můžete mít vždy při ruce nebo na cesty.

## Frukvik a Dr. Light Fruit – Pharmind

Šťavnaté tyčinky FRUKVIK patří do rodiny značky Pharmind. Jsou plné ovoce, vhodné pro vás i vaše nejmenší a splňují tzv. „pamlskovou“ vyhlášku o školním stravování, vydanou MŠMT a Ministerstvem zdravotnictví. Vybrat si ale můžete i některou z našich stálic, ke kterým se vždy rádi vrátíte. Ovocné tyčinky Dr. Light Fruit můžete ochutnat v deseti delikátních příchutích.



## Gullón a Torras

Pohladte chuťové buňky, připravte oblíbený dezert zdravěji nebo obdarujte na Velikonoce své blízké exkluzivní hořkou čokoládou bez cukru Gullón. A je z čeho vybírat! Více o těchto produktech naleznete v článku [zde](#).

## Jerky

Jste spíše na slané a sladké pochutiny vám nic neříkají? I vy si u nás vyberete. Vyzkoušejte některou variantu sušeného masa Jerky, o kterém jste se mohli dočíst více v minulém čísle časopisu Pochutnej si se STOBem. Je vhodné jen tak na zobání nebo na svačinu, má vysoký obsah bílkovin a minimum tuku.

Tyto a mnoho dalších produktů naleznete na našem e-shopu na [www.stob.cz](http://www.stob.cz).





Hubněte zdravě ...



... a natrvalo



# Změna? Proč ne!

Společně najdeme cestu, a to nejen ke zdravému životnímu stylu

STOB je tu s vámi již 25 let a stále bude

Nehledejte zázraky, vše zvládnete bez nich

## Co nabízíme?

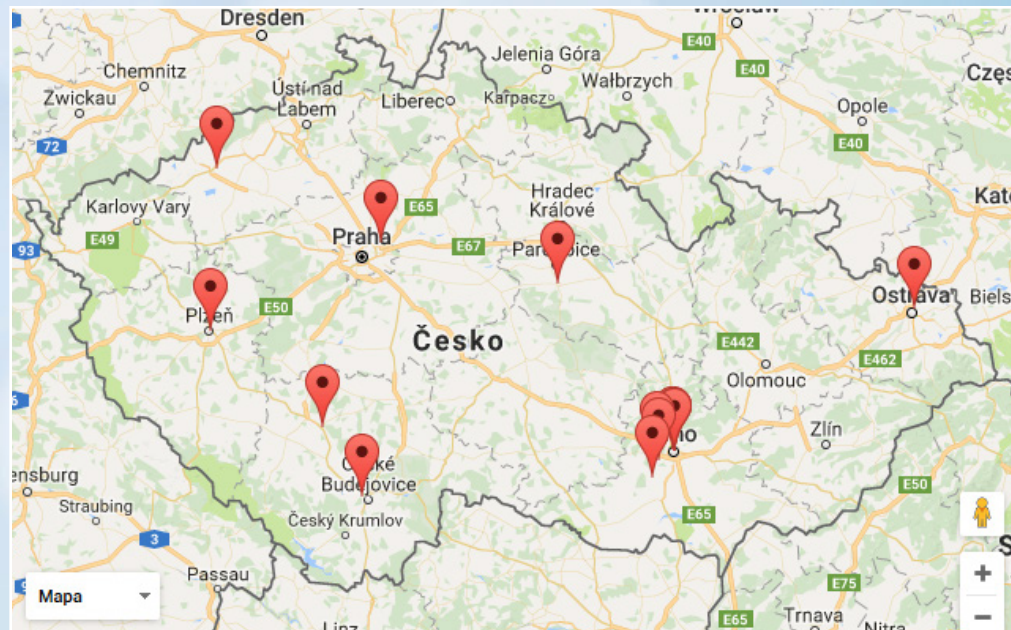
Kurzy zdravého hubnutí

Tišťené a interaktivní pomůcky

Komunitní web a praktické aplikace

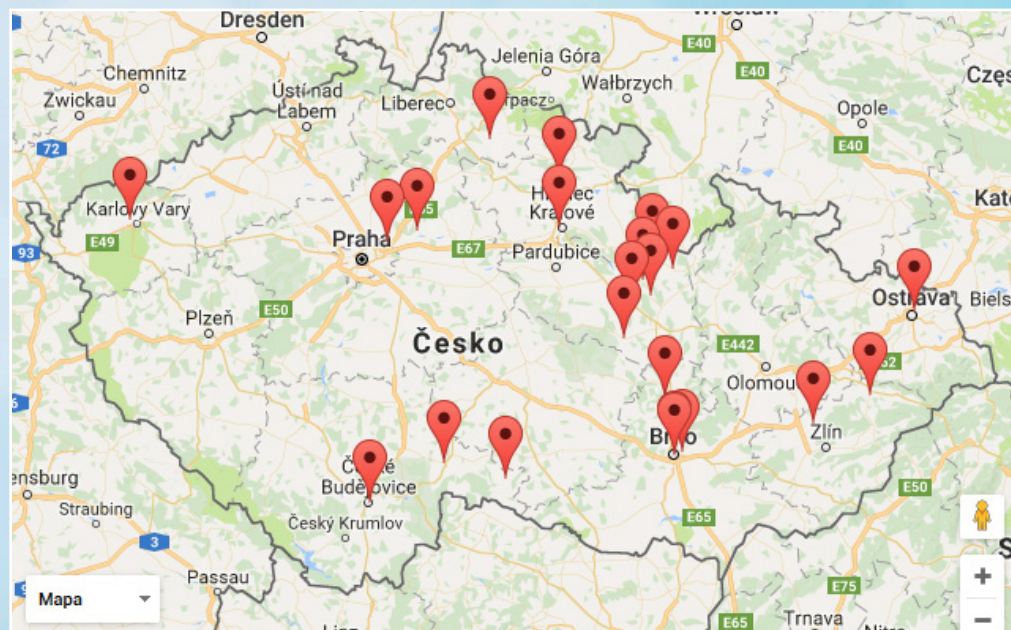
Zajímavé pohybové aktivity

Aktivní dovolenou



STOB nabízí kurzy zdravého hubnutí a individuální poradenství i mimo Prahu

**Kurzy zdravého hubnutí** ▲  
**Individuální poradenství** ▼





# Já zhubnu – právě vychází nová kniha

Iva Málková, Hana Málková, Martin Pávek

Většina nabídek na hubnutí řeší hlavně otázku, jak jíst a jak se hýbat, ale už se nezabývá tím, jak teorii převést do praktického života.

Pokud chcete získat návod, jak zhubnout zdravě a natrvalo, pořídte si novou knihu od STOBu.

## ► Proč jste knihu napsali?

V současné době se setkáváme s tím, že lidé, kteří chtějí zhubnout, jsou přímo zahlceni informacemi z různých zdrojů. Hubnutí je námětem řady článků a příspěvků v odborných i populárních časopisech a je rovněž vděčným tématem internetových diskusí i rozhovorů mezi kolegy a přáteli. Dokonce i v obyčejné večerce již dnes koupíme nějakou tu „superpotravinu“ a každé fitness centrum nám nabízí nepřebernou paletu cvičení a aktivit. I přesto počet lidí s nadváhou stále roste. Jak je to možné? Lidem chybí především systematický návod, jak zhubnout zdravě a skutečně natrvalo. Hubnutí stojí na několika základních principech, které si čtenář bude moci díky této knize osvojit. Většina nabídek na hubnutí se zabývá jen jídelníčkem, ale ne tím, proč lidé jedí a jak jedí. A právě na to se soustředí naše kniha. Jednotlivé informace a úkoly jsou čtenáři předávány postupně, přičemž důraz se klade na propojení teoretických znalostí a jejich uvedení do každodenní praxe, což bývá častým problémem.

► Je současné hubnutí jiné, než tomu bylo v minulosti?

Chtělo by se říct, že vzhledem k množství možností, které nyní v této oblasti máme, musí být určité jiné. A ačkoliv dnes skutečně narážíme na stále nové přístupy, pokrokové metody, dříve neznámé potraviny, a dokonce i technologické vymoženosti, základní principy hubnutí zůstávají stejné.

## ► Jaké jsou hlavní rozdíly?

Nejvýznamnější rozdíly vnímáme právě v množství informací, které máme dnes k dispozici. Díky internetu nám navíc stačí jen pár kliknutí, abychom se k těmto informacím dostali. Pár kliknutí ovšem stačí i tvůrcům všech těchto příspěvků k jejich publikování, a proto se často dostáváme k nepodloženým radám a klamavým doporučením neodborníků. Navíc se nám stává, že přes množství nových zjištění, rozmanitých výživových směrů a pokrokových technologií, zapomínáme na podstatu. Ano, všechny ty vymoženosti dnešní doby nám mohou hubnutí usnadnit, ale bez respektování základních principů pro nás bude hubnutí spíše celoživotním bojem než jednou životní kapitolou. O jakých základních principech je řeč, to je popsáno v knize.

## ► Co kniha čtenářům přináší?

Kniha nabízí návod, jak postupovat, pokud chcete úspěšně a natrvalo zhubnout. Věnuje se komplexně celé problematice hubnutí. Poradí vám, jak změnu vašeho životního stylu úspěšně odstartovat, jak si sestavit jídelníček, jak vhodně zvolit pohybovou aktivitu a také jak nahradit nesprávné návyky v životosprávě těmi správnými a funkčními. Kniha se tedy nezaměřuje jen na stravování a pohybovou aktivitu jedince, ale pracuje i s jeho myšlenkami a emocemi, které hrají při efektivním

hubnutí nesmírně důležitou roli. Čtenář naší knihy se naučí, jakým způsobem přenést všechny své znalosti do praxe a jak zhubnout bez toho, že by držel drastické diety a výrazně se omezoval ve svém životě. Kniha navíc pracuje s psychikou hubnoucího, což je pro trvalé zhubnutí to nejpodstatnější.

*I když je dnes plno knih o hubnutí, tato přináší srozumitelný, a především funkční návod všem, kteří se ve všech těch doporučeních a poučkách o hubnutí již ztrácejí.*

*Autoři knihy*

**ZÁSADNÍ KNIHA O ZDRAVÉM HUBNUTÍ**

**Můj průvodce na 12 týdnů**



# Jste odborník? Zúčastněte se odborného výcviku se STOBem

Redakce

Společnost STOB pořádá ve dnech 12.–14. května 2017 (pátek až neděle) výcvik v kognitivně-behaviorální terapii obezity. Jedná se o školení věnované odborníkům z řad lékařů, psychologů, nutričních terapeutů a všech, kdo má vztah k problematice hubnutí a léčby nadváhy a obezity.

Během víkendu se seznámíte s teoretickými základy kognitivně-behaviorální terapie, na jejichž základech buduje společnost STOB své kurzy po celých 25 let, a osvojíte si metodiku 12 lekcí, kterou můžete aplikovat při práci s obézními jak individuálně, tak při skupinových sezeních a kurzech.

Obezita se na školení probírá především z psychologického aspektu (motivační přípra-

venost ke změně, jak převést teorii do praxe apod.). Na závěr výcviku obdržíte manuál pro lektory kurzů snižování nadváhy a mnoho dalších praktických pomůcek potřebných k aplikaci tohoto způsobu terapie obezity. Informace a přihlášku naleznete na [www.stob.cz](http://www.stob.cz), v sekci Semináře.

Obrátit se můžete také přímo na PhDr. Ivu Málkovou na e-mailové adrese [malkova@stob.cz](mailto:malkova@stob.cz).

# STŘEVNÍ MIKROBIOM ve zdraví a nemoci

O mikrobiomu v různých souvislostech hovoří  
významní odborníci

**imunoložka** Prof. MUDr. Helena Tláskalová-Hogenová, DrSc.  
**gastroenterolog** Doc. MUDr. Pavel Kohout, PhD.  
**psychiatr** MUDr. Radkin Honzák, CSc. psychiatr  
**alergolog** MUDr. Martin Fuchs

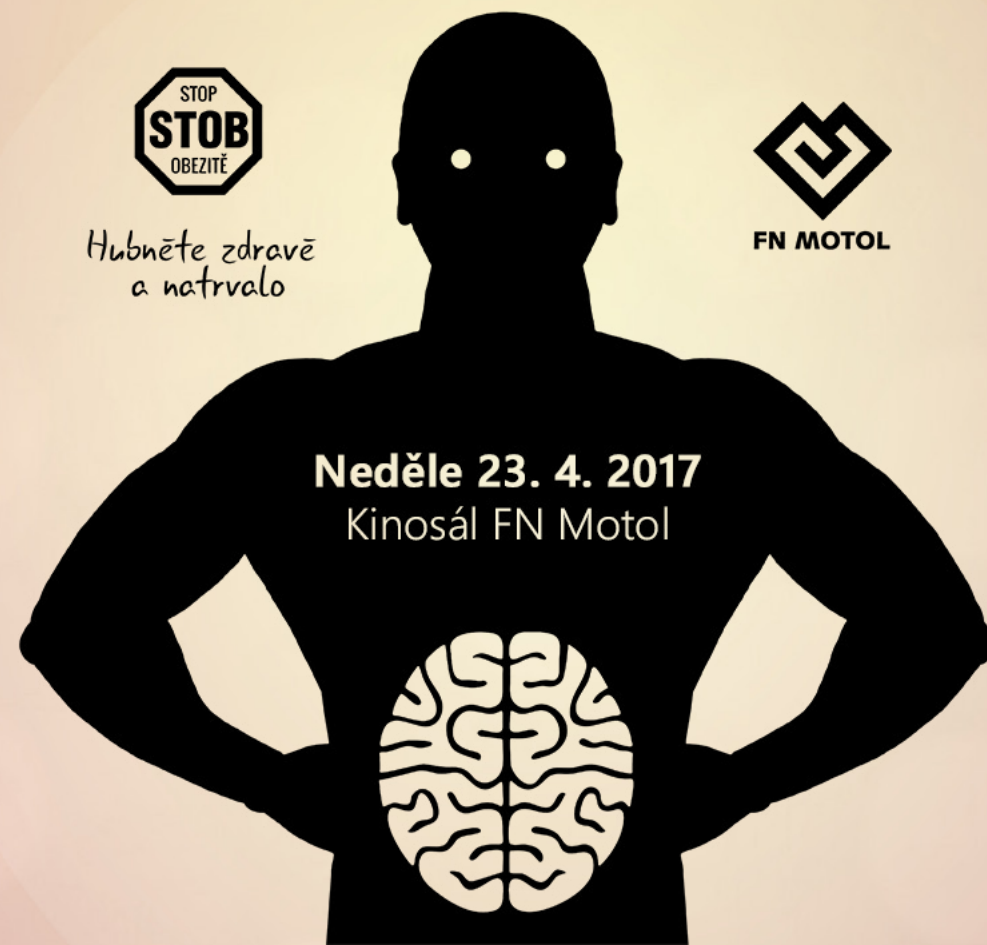


Hubněte zdravě  
a natrvalo



FN MOTOL

**Neděle 23. 4. 2017**  
Kinosál FN Motol





# Léto už je za dveřmi – užijte si ho se STOBem

PhDr. Iva Málková

Velikonoce jsou pomyslnou bránou k jarním dnům, a tak nás nejspíš co nevidět překvapí i horké léto. Dodržovali jste celou zimu poctivě zásady zdravého životního stylu a potili se v tělocvičně? Odměňte se za své snažení a vyrazte na dovolenou se STOBem, jak jinak než plnou pohybu a zdravého jídla.







**A** pokud se ke změně teprve rozhoupáváte, kdy jindy začít než po krásné dovolené s partou lidí se stejným cílem, která pro vás bude skvělou motivací na celý následující rok.

Na rok 2017 jsme naplánovali mnoho zajímavých destinací, a jelikož je dovolená se STOBem pro řadu z vás oblíbenou tradicí, dvě třetiny z více než dvaceti nabízených pobytů jsou již obsazeny. Nějaká volná místa se ještě najdou, proto déle neváhejte a vyberte si z nabídky aktivní dovolené na našich webo-

vých stránkách [www.stob.cz](http://www.stob.cz). Lahůdkou bude i podzimní Mauricius.

### **Dovolená v Čechách – turistika, koloběžky i sjíždění řeky na raftech!**

Z tuzemských pobytů jsme pro milovníky přírody vybrali kouzelné **Jetřichovice**. Vzhledem ke krásné přírodě národního parku Českosaské Švýcarsko je pobyt kromě cvičení zaměřen z velké části na turistiku.

Volná místa jsou také na pobytu v **Turnově**. Nabízí pestrou škálu různých druhů cvičení kombinovanou s outdoorovými aktivitami, jako je například zábavná jízda na koloběžkách, a to vše v klidném prostředí Českého ráje.

Máte raději Šumavu? Vyrazte s námi cvičit s výhledem na monumentální hrad **Rábí**, sjíždět řeku Otavu na raftech a dopřát si vyšetření a léčbu pohybového aparátu metodou manuální fyzioterapeutické korekce nebo uvolňovací masáže.

### **Poznávejte Evropu aktivně se STOBem**

Pokud vás spíše než české lesy lákají bílé pobřežní písky, stále máte možnost se STOBem objevovat krásy Albánie, italské Basilicaty a řeckého Skopelu. Místa už jsou jen na vyžádání, a pokud budou ještě volné letenky, můžete si užít nádhernou dovolenou s oblíbenými cvičitelkami, které se vám budou po celou dobu pobytu věnovat.





Máte chuť prodloužit si léto a užít si první zářijový týden, ze kterého si odnesete víc než jen cestovatelské zážitky? Do **Albánie** míříme již potřetí. Hotel Albania Star je situován na dlouhé pláži, jako stvořené pro několikakilometrové procházky. Stravování je zajištěno formou all inclusive s velkým množstvím ovoce a zeleniny, včetně nápojů.

Chcete-li se o této zemi dozvědět víc, prohlédněte si [reportáž o pobytu v Albánii](#) v jednom z minulých čísel časopisu Pochutnej si se STOBem.

Cvičení pod vedením oblíbené Dáši Jackson bude probíhat na střeše hotelu s krásným výhledem na moře, v klimatizovaném konferenčním sálu nebo blízkém lesíku. Program se sestává ze cviků na rozprůdění lymfy, výuky správného dýchání, řízené chůze, budete zasvěceni do tajů nového cvičení NIA (kardiovaskulární taneční cvičení s jednoduchou choreografií), chybět nebude ani nordic walking. Že jste nordic walking ještě nevyzkoušeli a nemáte doma vybavení? Všechno je jednou poprvé a omezený počet holí máme k zapůjčení. Kromě cvičení se budete věnovat také novým technikám zvaným mindfulness (techniky k nácvičení zvládnání stresu, jídla navíc oproti plánu apod.).

V Albánii budete mít možnost zakoupit si také některý z výletů na atraktivní turistická místa, jako je Skadarské jezero, starobylé město Berati, hlavní město Tirana, exkurze do výroby albánského koňaku Skanderbeg v Durrësu s možností nákupu apod. Přihlaste se ještě dnes [zde](#).

Oblast **Basilicata v jihoitalském regionu** je místem, kde pořádá pobyty se cvičením mnoho cestovních kancelář. Destinace je



Denní panorama historického městečka Berati, zapsaného v seznamu UNESCO, jsmo ukazovali již v 50. čísle časopisu, podvečerní panorama má rovněž svoje kouzlo.

atraktivní díky kombinaci majestátních hor, čistého pobřeží, kouzla nedotčené přírody a bohaté historie, kterou vypráví ikonické město Matera vybudované ve skále. Pobyt je naplánován na termín od 22. do 29. června 2017, kdy pláže ještě nebudou přeplněné turisty, ale moře bude již vyhřáté.

Cvičení s lektorkou Miluškou Novou bude zahrnovat aerobik, taneční aerobik, posilování, strečink, cvičení s overbally, turistiku, nordic walking apod., ale hotelový resort nabízí bohaté sportovní vyžití i mimo plánovaný program. Můžete využít bazény a sportoviště, včetně tenisového kurtu. K cestování patří také dobré jídlo. Stravování v hotelu formou polopenze proto nabízí možnost ochutnat tra-

diční italskou kuchyni s dostatkem čerstvého ovoce a zeleniny.

Poznávat **řecký Skopelos**, ostrov ležící na východ od pevniny v průzračných vodách Egejského moře, se vydáme v polovině června. Ostrov není přeplněný turisty, pyšní se nádherným čistým mořem a můžete na něm navštívit nedotčené přírodní pláže, na které se dostanete vypůjčeným motocyklem, autem nebo autobusem. Pestrý program cvičení nabídne Alena Ročková.

Ubytování je zajištěno v penzionu s bazénem, který leží v klidném místě 150 m nad písčito-oblázkovou pláží. Z celého penzionu je krásný výhled na moře a na východ slunce. Můžete si tu dokoupit polopenze, ale

doporučujeme využít stravování v řeckých restauracích a tavernách v 800 m vzdáleném hlavním městě Skopelos. Nejen, že ochutnáte rozmanitou místní kuchyni, ale navíc vám při procházce na večeri příjemně vytráví. V areálu penzionu je také možné kdykoliv využít prostoru na grilování a posezení pod pergolou obrostlou ibišky.

*Pokud vás některý z pobytů STOBu zaujal a máte chuť s námi prožít nezapomenutelnou dovolenou plnou cvičení, smíchu a dobrého jídla, neváhejte a přihlaste se na našich stránkách [www.stob.cz](http://www.stob.cz) v sekci aktivní dovolené nebo si prohlédněte [katalog aktivní dovolené pro rok 2017](#).*



# Jak macatice o kila přišla

Jiřina Vorlová

Kdyby mi někdo před rokem řekl, že budu cíleně hubnout, zapisovat si, co jím, a pečlivě vážit každé sousto, jen bych si zaťukala na čelo: „Ty ses zbláznil! Hubnout? Já, která miluje manželovo láskyplné oslovení, potvoro macatá? Já, která jsem tl– ,ehm, mám barokní tvary, protože nejsem, líná se nažrat? Já, která jím jednou denně – od rána do večera – a uznávám jedině bodovou dietu – co vidím, to zbodnu?“

**N**ové kolegy v práci jsem při prvním neformálním setkání udivovala tím, co všechno jsem byla schopna za večer stláskat. Když jsme byli jednou s manželem v restauraci na obědě, tak dlouho jsem se mlsně olizovala nad dvěma položkami z hlavního menu, až mi nakonec, vida mou nerozhodnost, objednal porce obě – a zvládla jsem je hravě. Zkrátka a dobře, k jídlu mám velice kladný vztah, s výjimkou pikantních pálivostí a toho, co se tváří zdravě zeleně.

Váha šla pomalu, hezky plíživě nahoru. Na vysoké škole jsem při 160 cm

výšky měla 55 kilo. Během třiceti let se to postupně překulilo přes šedesát, pak pětadesát, až skoro k sedmdesátce. Přišly léky na tlak, léky na cholesterol, další léky na tlak a nad mým cukrem v krvi se doktor začínal mračit. A když

jsem náhodou neseseděla celý den u počítače, ale byla jsem nucena zvednout se ze svého home office, jít fyzicky do práce nebo se postarat o rodiče a být pár hodin takříkajíc na nohou, bolely mě večer kyčle a záda. No a? Řekněte – kdo dneska v mém věku nebere nějaké prášky a koho nebolí občas záda?

Když jsme loni v červnu po dvou týdnech povalování se na lehátku u moře, bohatých švédských stolů v hotelu a pravidelného poledního poznávání vydatných krás krétských taveren přijeli z dovolené, vážila jsem 72 kilo, což mě poprvé přivedlo k zamyšlení, že bych s tou váhou měla něco dělat.

Můj muž šel hned po dovolené na kontrolu k doktorovi, z níž se vrátil dost nenaložený – prý musí zhubnout, jinak skončí na inzulinu.

” Sedl k počítači, začal zuřivě brousit po internetu, mrmlaje si pod fousy temná zaklínadla STOB, SEBEKOUČINK, SAFA... “



ZDROJ: DEPOSITPHOTOS.COM

**Bodová dieta – co vidím, to zbodnu – může probíhat nejen celé dny, ale i celé noci.**

V tom lepším případě. V tom horším třeba už žádný inzulin potřebovat nebude. Četl z lékařské zprávy nějaká slova, z nichž jsem znala jedině cholesterol, o těch dalších jsem díky matným vzpomínkám na hodiny gymnaziální chemie usoudila, že to nejsou sprosté nadávky, ale že nějak souvisí s tuky a cukry. Sedl k počítači, začal zuřivě brousit po internetu, mrmlaje si pod fousy temná zaklínadla STOB, SEBEKOUČINK, SAFA... Po několika hodinách vstal, sebral mi kuchyňskou váhu od Vánoc nepoužitou, aby zjistil, že nefunguje, načež popadl tašku a vyrazil na nákup. Přinesl nové baterky a igelitku plnou převážně zelených od-

porností. Radši jsem se mu klidila z cesty i se svou porcí grilované kýty a hermelínu z lednice. Během dvou dnů stačil proměnit kuchyň v laboratoř alchymisty a zaneřádit lednici i mrazák ingrediencemi pro mě požitelnými jen v případě nouze.

Pak nastal zlom. Větve. Brácha při trhání třešni sletěl ze stromu. Ne, není to žádný anděl a křídla nemá, takže to skončilo rozdrčeným obrátek. Stát se to před patnácti lety, už by brácha nejspíš neudělal ani krok. Dneska doktoři dokážou zázraky. Primář vinohradské traumatologie si ho vzal hned na sál a po deseti dnech ho z nemocnice vyhodili, protože byl





schopen se k sanitce dobelhat – sice s berlemi, korzetem a doprovodem, ale po svých. Propustili ho přesně v den, kdy jeho děti, s kterými jsme se dosud v návštěvách a péči střídali, odjízděly coby hlavní organizátoři na letní tábor. A mě čekalo stěhování k bráchovi a pendlování z jednoho konce Prahy na druhý mezi prakticky nechodícím marodem a jen o něco málo mobilnějšími rodiči. Ještěže se manžel o sebe dokáže postarat sám...

Brácha má opravdu podivný způsob stravování. „Co chceš koupit k jídlu? Pórek? Fuuuj! Mrkev – a uvařit? Brrr! Brokolici? A co místo ní karfiol, ten se dá snad trochu jíst. Cože, ty nechceš cibuli, jedinou požitelnou zeleninu? Aha, žlučník... Hele, co aspoň rybu? No sláva! Přece jen na něčem se shodneme.“ Přišla jsem obtěžkaná taškami se zeleninou a rybičkami, notebookem, zubním kartáčkem, kreditní kartou a jinými drobnými nezbytnostmi a myslela jsem, že tu cestu od tramvaje nepřeziju. Já to mám domů od stanice třicet metrů. Brácha víc než desetkrát tolik. Moje kyčle, moje záda... Po obědě jsem se odploužila do postele, zničenější než můj rekonvalescent.

Těch několik týdnů byl docela záhul – na fyziku i na nervy. Žádné uzené ocásky nebo krkovičky, pečené bučky, grilovaná kuřata a hermelíny, chlebičky a sladké pudinky nebo zákusky z bufetu. Zelenina, zeleninové polévky, ryby a rybičkové pomazánky z tvarohu, jogurty, občas nějaké to zpestření ve formě těstovin se sýrem a kečupem. Místo dvanácti hodin u počítače s bídou čtyři, abych udělala do práce to nejnětější, jinak prakticky pořád na nohou. Asi jsem za tu dobu měla víc fyzické aktivity než za celý předchozí rok. Brácha potřeboval přibrat, jedl pětkrát denně. Já jsem



Se sestavením vyváženého jídelníčku může pomoci i oblíbená brožura Talířky. Jablka na obrázku není potřeba se bát, jen doplňuje kompozici fotografie, k hubnutí není nezbytné.

jedla pětkrát denně s ním. Malé porce, o dost menší než obvykle. Jednak jsem se snažila se krotit, jednak mi zelenina moc nejela, takže po zahánění prvotního hladu jsem si zbytek „schovala na horší časy“.

Asi po týdně jsem bráchovi navařila jeho milovaný pórek a pak jsem v obavě, aby na mě náhodou taky nezbylo, zbaběle prchla první domů za manželem. Po přivítání jsem zavěťřila: „Ňuch, Ňuch, tady něco krásně voní!“ „Dělám si večeři, dáš si taky?“ „Že váháš, sem s tím!“ Koukala jsem, jak plní talíře. „Co to je?“ „Kuřecí maso na kostičky, opečené na pánvi.“ Mňam. „Brambory.“ Ale jo, už jsem je dlouho neměla, já je moc nedělám, protože se musejí loupat. „A kysané zelí, co jsem s ním vytřel tu pánev

po kuřeti.“ Cooo, zelí? A je to nutné? Ale voní to moc pěkně... A ono je to dobré! Ono je to přímo vynikající! To zelí pěkně nasáкло šťávou z masa a ty brambory k tomu... A je to nějaké syté – asi si půlku nechám na snídani. „To je vyvážená strava,“ poučoval mě muž, přesně ten správný poměr bílkovin, tuků a sacharidů, co by člověk měl mít.“ Koukla jsem na něj a pustila

to z hlavy. Já jsem měla jiné starosti. Ráno jsem si snědla zbytek od večere a zase pelášila pryč. Takhle se to opakovalo. Manžel se svou vyváženou stravou živil celý týden, já tak jednou dvakrát týdně, když jsem přišla na návštěvu.

Začátkem srpna už byl brácha schopen vyjít z domu sám bez doprovodu, tak jsem si notebook, zubní kartáček a kreditku přestěhovala

zpátky domů. Zeleninu a rybičky jsem mu nechala a jen dvakrát týdně mu z toho přijela udělat něco k jídlu a dokoupit zásoby.

Za ten měsíc a něco jsem zhubla skoro pět kilo. Manžel asi také tolik. Říkal, že rychleji se hubnout nemá. Dál si vařil svou vyváženou stravu, tentokrát jsem si dávala jednou denně s ním, ale zbytkem jsem doháněla svůj abstrák – uzená krkovička, lahodný hermelín, anglická slanina, grilované kuřátko s křupavou mastnou kůžičkou, ementál... Sice ne tak obrovské dávky jako dřív, ale rozhodně v množství větším než malém. A zase dvanáctky u počítače – dohnat všechny ty projekty, na které jsem od odjezdu na dovolenou nesáhla a které už docela hořely. Zatímco manžel si krásně pravidelně hubl dál, u mě se úbytek váhy téměř zastavil. A tehdy jsem si dupla: „Toho bohdá nebude, aby mě nějaký chlap v hubnutí zahanbil!“

“ Toho bohdá nebude, aby mě nějaký chlap v hubnutí zahanbil! “





“ Doktor se nad mým cukrem v krvi už nemračí. “

„Ten chlap“ se jen zasmál, poslal mi odkaz na STOB, uvedl mě do sebekoučinku s tím, že je to teď nějaká nová testovací verze zdarma – a nechal mě, ať dělám, co umím. Sebekoučink mi doporučil denní příjem 6000 kJ při nízké běžné aktivitě. Hm, nulovou aktivitu tam nemají, tak zkusím ten příjem snížit, asi o 10 procent. Aha, ono to jde nejnižší na 5500 kJ. A pak už jsem jen žasla, když jsem si všechno vážila, zapisovala a docházelo mi, kolik toho sním,

a hlavně v jak nezdravé skladbě. Zjistila jsem, že rajčata jsou celkem chutná, že zelenina se dá vhodně upravit, aby z ní bylo dobré jídlo, že ovesné vločky nejsou špatné, když se obědu bez chleba a normálního bílého pečiva, že nemůžu pít denně mléko po litrech, protože ty cukry a tuky... Že kysané zelí s bramborem vůbec není k zahazení. Že slazené kompoty se šlehačkou nemají semaforiky tuků a cukrů rády. Že sníst celého pečenáče na posezení taky není ono, i když je to přece „zdravá ryba“, zejména když si ten den dám ještě kuřecí steak, protože i bílkovin bych měla jíst přiměřeně. No, oči mi šly šejdrem, jazyk občas slintal, ale žaludek se kupodivu moc nekroutil – přičítám to právě té vyváženosti, že člověk měl od všeho tak akorát, takže tělu nic moc nechybělo a nebylo hladové. Začala jsem zase pravidelně týden co týden ztrácet půl až tři čtvrtě kila. Na konci prvního dvanáctitýdenního cyklu jsem vážila necelých 60 kg. Na to jsem navázala dalším cyklem, tentokrát udržovacím a příjmem 6000 kJ, i když jsem měla v plánu do Vánoc ještě něco zhubnout. Původně jsem si nastavila cíl na 55 kg,

“ Zjistila jsem, že rajčata jsou celkem chutná a zelenina se dá upravit tak, aby z ní bylo dobré jídlo. “

jako před 30 lety, ale když jsem se viděla v zrcadle při váze 58, řekla jsem si, že o moc víc už ne, protože anorektické tvary místo barokních taky mít nechci. Ještě trochu jsem setrvačností zhubla, teď mám třetí cyklus, taky udržovací a příjem 6700. Váha kolísá mezi 56 a 57 kg. Má tendenci se maličko snižovat, když dodržuju správný jídelníček, což mi dává rezervu si občas „zahřešit“ nějakou tou vydatnější porcí v restauraci nebo rodinnou oslavou.

S kily šel dolů i tlak. Nikdy bych nevěřila, že se snížení váhy na tlaku tak projeví. Napřed jsem vysadila jeden prášek, po konzultaci s doktorem po třech týdnech i druhý a po krevních odběrech i ten na cholesterol. Prý lepší cholesterol mírně zvýšený a bez léků než ideální, ale s nimi. A nad mým cukrem v krvi už se nemračí.

Takhle to vypadá náramně jednoduše, ale úplná procházka růžovým sadem to nebyla. Taková radikální změna životosprávy dá člověku zabrat. Kolikrát jsme se s mužem za ten půlrok příšerně pohádali, to raději počítat nebudu a jsem ráda, že to období je už za námi. A že brácha už zase chodí na třicetkilometrové výlety.

Asi jsem měla štěstí, že můj první vážný krok k hubnutí vedl správným směrem – ne nějaká extrémní dieta, ale všeobecně vyvážená a zdravá strava. Sebekoučink je úžasný pomocník. A taky musíte mít dostatečnou motivaci.

*Já tu svoji našla v příkladu manžela a v jeho hecování. Teď jen doufám, že mi nezačne říkat „potvoro kostnatá“.*



# Celozrnná pizza

## 6 porcí

**Energetická hodnota na 1 porci:**

**1520 kJ (varianta s ricottou a cuketou)**

**1460 kJ (varianta se šunkou a rajčaty)**

bílkoviny 15 g / 14 g

tuky 9 g / 9 g

sacharidy 55 g / 52 g

SAFA 3,8 g / 2,3 g

cukry 4,8 g / 3,3 g

vláknina 5,3 g / 5,5 g

- ◆ 300 ml teplé vody
- ◆ 15 g sušeného droždí
- ◆ 30 g rostlinného tuku Flora Gold
- ◆ 220 g hladké pšeničné mouky
- ◆ 200 g celozrnné pšeničné mouky
- ◆ 1 lžička soli

Všechny sypké suroviny na těsto smícháme ve velké míse, zalijeme teplou vodou a hněteme, dokud není těsto pružné, hladké a netvoří se v něm při hnětení bubliny. Může to trvat 5–10 minut. Těsto zakryjeme utěrkou a necháme odpočívat na teplém místě, dokud nezvětší dvakrát svůj objem, trvá to přibližně hodinu až hodinu a půl.

Když je těsto vykynuté, vyválíme ho, vytaháme a vymačkáme do požadovaných rozměrů. Nevadí, když pizzy nebudou pravidelné, nakonec to bude vypadat mnohem lépe. Na těsto naskládáme suroviny a necháme péct v troubě rozpálené na 230 °C cca 15 minut.

Rukolou, bazalkou a Pecorinem posypeme pizzu až před podáváním.

### VARIANTA S RICOTTOU A CUKETOU

- ◆ 300 g zelené cukety
- ◆ 150 g ricotty
- ◆ rozmarýn

### VARIANTA SE ŠUNKOU A RAJČATY

- ◆ 100 g kvalitní šunky
- ◆ 200 g rajčatového suga
- ◆ 80 g černých oliv
- ◆ 100 g cherry rajčat
- ◆ 20 g hoblinek sýra Pecorino
- ◆ 50 g rukoly





# Velikonoční nádivka

18 porcí

Energetická hodnota na 1 porci: 770 kJ

bílkoviny 12 g	SAFA 2,6 g
tuky 6 g	cukry 3,3 g
sacharidy 18 g	vláknina 3,5 g

- ◆ 1 konzerva hrášku Bonduelle Vapeur
- ◆ 1 konzerva mladé mrkve Bonduelle Vapeur
- ◆ 8 grahamových rohlíků
- ◆ 200 ml mléka
- ◆ 300 g bílého jogurtu
- ◆ 400 g uzených kuřecích stehen
- ◆ 8 vajec, bílky a žloutky odděleně
- ◆ 2 hrsti nasekaných kopřiv
- ◆ hrst nasekané petrželky
- ◆ hrst nasekané pažitky
- ◆ muškátový oříšek
- ◆ sůl
- ◆ pepř

Den staré rohlíky nakrájíme na malé kostičky, zalijeme mlékem a necháme nasáknout. Poté přidáme žloutky, bílý jogurt a obrané a pokrájené maso z uzených kuřecích stehen, pokrájené mrkve Bonduelle Vapeur, hrášek Bonduelle Vapeur, nasekané kopřivy, petrželku a pažitku.

Směs dobře promícháme a dochutíme solí, pepřem a muškátovým oříškem.

Troubu předehřejeme na 200 °C. Z bílků vyšleháme tuhý sníh a opatrně ho přimícháme do směsi na nádivku. Hotovou směsí plníme formičky na muffiny nebo malé zapékací mističky a pečeme 20–30 minut do zlatova.





◆	OBLÁ VYVÝŠENINA	FINSKÉ JEZERO	KOLEKTIV	◆	BICEPS	VZOREC NITRIDU TANTALU	INIC. LUKAVSKÉHO	INDIÁNSKÝ BUH	NAŘÍKAT (ŘÍDC.)	◆	BALÍK (ZAST.)	OPUCHLÝ	ZN. MILIAMPERU	ŘÍMSKY 54	BUNKR	◆	NÁŠ FILOLOG	CITO-SLOVCE FACKY	CIGARETA (ZAST)	
POKRÍK NA SPORTOVCE				PRUDKÁ (STRÁN)						PŘESTÁVKA							ZKRATKA REZERVACE			
ZKRATKA NUKLEOVÉ KYSELINY				VYKLEŠTĚNÝ HŘEBEC INTERMEZZO						STŘED SOUHVEZDÍ ORLA SPZ ŠUMPERK							AVŠAK SLAVNOSTNÍ SLIB			
ČIŠNÍK OBSLUHUJÍCÍ ZA BAREM							NÁŠ MALÍŘ ANGL. ČAJ						ODSTRANIT PLEVEL ANGL. JIŽ							
ROZSUDEK						NADPISY ŠPATNÝ								HLUK PANÍ (ANGL. ZKR.)						
LIBERECKÁ AUTOOMBILKA					BÝT DOKOŘÁN PYTLÁČKÁ NÁSTRAHA			LUŠTĚNINA	◆	OKRAJ PROVINĚNÍ					INFARKT (DOKTORSKÝ ARGOT) ČAS (MEZIN. ZKR.)					
◆	ZÁSTUPCE DÍTĚTE U KŘTU	NŮŽ NA OKRAJOVÁNÍ REPY	POMOCNÍK HERKULA KDO SE ZABÝVÁ ETIKOU						ROZMNOŽOVACÍ BUNKA HUB KŘÍK VRABČŮ								ZKR. NÁRODNÍ LÉKÁRSKÉ KNIHOVNY	NEJVĚTŠÍ MOŘSKÝ MLŽ	PLOCHÁ HLAVICE SLOUPU	
1. ČÁST TAJENKY							FEŤÁK	ZRAKOVÉ ORGÁNY ZNAČKA VYSAVAČŮ				NEMOCNIČNÍ ODDELENÍ	ANGL. SLOHA FILMOVÝ ARTISTA							
PODZEMNÍ DRÁHA						STEJNĚ ÚDERY V KULEČNÍKU									2. ČÁST TAJENKY NESPOJITI LEPIDLEM					
OMAMNÉ LÁTKY					PLAVIDLO (2 TRUPY) ŽLUTOHNĚDÝ HMYZ										VODA AMERICKÝ ATLET					
CITO-SLOVCE ÚDIVU				DRAVÝ ZPĚVNÝ PTÁK POPĚVEK				ANGL. VZDUCH	CHEM. ZN. HORČÍKU	POLE KŘESTNÍ JMÉNO VŮDCŮ KLDR						CITO-SLOVCE CHRČENÍ	ZKR. ATLETICKÉHO KLUBU ZVUK HODIN			
REALITNÍ KANCELÁŘ			ANGL. ČIHAT ANGL. ČIŠNÍK				AUTOMOTOKLUB (ZKRATKA) PLICHTA				OBLIČEJ (EXPRE-SIVNĚ) NEPOCTIVÁ							ANGL. KÁMEN	ČESKÝ ANIMÁTOR (BŘE-TSLAV)	
◆	JORDÁNSKÝ PŘÍSTAV	3. ČÁST TAJENKY TEŽKY KOVOVÝ PRVEK (V)																		
KŘESTNÍ JMÉNO HEREČKY GARDNEROVÉ				NĚMECKÝ VZDY ANGL. VÁHOVÁ JEDNOTKA				NÁŠ BÁSNIK (RUDOLF)									SLOV. PÁDOVÁ OTÁZKA ČÍNSKÝ MATEMATIK			
ŘEKA NA NOVÉ GUINEI					CITOSLOVCE ÚDERU VYBĚŽEK PEVNINY DO MOŘE		OZNAČENÍ KAMIONŮ	◆	PLÁŠTĚNKA MEZINÁRODNÍ OLYMPIJSKÝ VÝBOR						CVIK NA KRUIZÍCH ORIENTÁLNÍ HOSTINEC					
KOSOČITVEŘEČNÝ NEROST								USUŠENÉ KONOPI PŘEDLOŽKA												
POSVÁTÝ SLOUP V PUNSKÉM CHRÁMU							ČISTIDLO KOVŮ							CISTERNOVÁ LOĎ						
ÚDAJE NA OBÁLKÁCH							VELKÁ 100 M2													POMŮCKA: ABAK, ATAIR, BAETYL, INARI, KAIM, KĚP, MITE, NASKE, STANZA, SUNG

Výherci z minulého čísla časopisu **Pochutnej si se STOBem** se stávají Renáta Benešová, Dagmar Puchová a Zlataše Aszmongyová.

Křížovku z čísla 61 si vytiskněte, vylustěte a text tajenky, kterým je tentokrát čínské přísloví, pošlete na náš e-mail **krizovka@stob.cz**. Nezapomeňte připojit i záložní adresu. Výherce budeme losovat v den vydání čísla 62. Až do té doby můžete tajenku zaslat.

Tři vylosovaní výherci obdrží **dárkový balíček WASA**.

