

Pochutnej si se STOBem

41

ELEKTRONICKÝ ČASOPIS NEJEN O ROZUMNÉM HUBNUTÍ A DOBRÉM JÍDLE

Potřebujeme biopotraviny?

Rizika pro srdce

Infarkt

Terapie obezity

Jak ozdravit jídelníček



7S Soutěž, z níž neodejdete s prázdnou	4	Sex s přechodem nekončí	24
Cíl projektu	5	Nezapomínejte na prevenci	24
Pomalou, ale jistě	5	Jak upravit jídelníček v menopauze	25
Co vás čeká?	5	Menopauza, srdce a cholesterol	25
Vyhrává každý	5		
Infarkt – a co dál?	6	Nehormonální metody zabránění početí	27
Co čeká pacienty po infarktu	6	Sterilizace	27
Ovlivnitelná rizika	7	Bariérové metody	27
		Spermicidní prostředky	27
		Nitroděložní tělísko	27
		Přirozené metody	27
Rizika pro vaše srdce	9	Hubnutí naživo se STOBem	28
Vysoký cholesterol	9	Pomocník při nadměrném příjmu tuků	29
Cíle terapie obezity	10	Mohou za obezitu tuky?	30
Vztah obezity k nemocem	10	Pozitiva tuků	30
Dnešní postupy v léčbě obezity	10	Tuky příčinou nadváhy a obezity	30
Vysoký krevní tlak (hypertenze)	10	Praktický návod k odhadu tuků v potravinách	30
Nesprávná životospráva	10		
Obezita	10	Kysané ráno s ovsem	32
Cukrovka	10	Ovesné vločky s jogurtem, sýrem a paprikou	32
		Obložený chléb se zákysem	33
Terapie obezity	11	Velikonoce – svátky jara, či jídla?	34
Perspektivy léčby obezity	13	Kuře s jarní cibulkou v páře	34
Závěr	13	Pomazánka z čerstvé zeleniny	35
		Ovocné palačinky	35
Jak ozdravit český jídelníček	14	Převařená voda – matky a odborníci	36
Příklady úprav konkrétních jídelníčků	14	Odborníci: zárukou kvality je kojenecká voda	36
		Převařená voda – jedinou výhodou je cena	36
Mění se nejen lidé, ale i jídelničky	17	Matky vs. odborníci	37
Změny kvalitativní	17	Převařením se z kohoutkové nestane kojenecká	37
Změny kvantitativní	17	Opravdu znáte kvalitu své vody?	37
		Kojeneckou vodu není nutné převařovat	37
Potřebujeme biopotraviny?	19	77% zdravotnických zařízení a kojenecká voda	37
Výhody a nevýhody biopotravin?	19	Jak zjistit, zda máte vhodný pitný režim?	37
Co biopotraviny rozhodně nevyřeší	19		
Biopotraviny výhodné pro naše stravování?	20	eVito v tom jde společně se silnými	38
		Zázračná chuze	38
Může relaxace ovlivnit hubnutí?	21	Blageři o pohybu	39
		Křížovka o ceny	40
Co je klimakterium	23		
Nejen návaly horka	23		
Jak na menopauzu v kuchyni	24		
Menopauza a tělesná hmotnost	24		
Negativní dopad nárůstu hmotnosti	24		
Nenápadné a nebezpečné změny	24		

Milé a milí soutěžící,

dnes se budeme obracet zejména na vás, účastníky soutěže 7S, některé informace však jistě uvítají také sympatizanti soutěže, kteří se do ní nezapojili, ale dokonce i osoby, které – ač se to zdá nám, soutěží poznamenaným, téměř nemožné – o její existenci neměly dosud ani tušení.

Hned v úvodu vás musíme pochválit – pustili jste se do zdolávání jednotlivých soutěžních etap s obrovským elánem a entuziasmem. Počet kroků na krokoměrech utěšeně narůstá, počet kil na vašich tělech sice pomaleji, ale zato soustavně klesá (jen těžko lze předpokládat, že by mezi oběma veličinami panovala nepřímá úměra – škoda :-)). Jak víme, všude platí: když se chce, tak to jde. A tady se chce. Hodně chce. A taky hodně chodí.

Ve snažení vám jistě pomáhá podpora i příklad garantů, motivátorů silných a dalších účastníků soutěže. Příklady táhnou a důležité je i vědomí, že „v tom“ člověk není sám.

Virtuální podpora na webu je věc úžasná, to jistě potvrdí všichni, kdo její kouzlo vyzkoušeli, ale my pro vás máme další tip: Neméně úžasná je podpora „živá“ a té se vám může dostat měrou vrchovatou v některém z kurzů snižování nadváhy pořádaných STOBem. Navíc – účinky obou metod se skvěle doplňují.

Vězte tedy, že kurzy na mnoha místech republiky začínají na přelomu března a dubna letošního roku. V Praze jsou navíc připraveny i kurzy speciální, jako je třeba kurz pro uspěchané, kurz bez organizované pohybové aktivity nebo kurz pokračovací, který je vhodný nejen pro chronické „recidivisty“, ale i pro ty, kteří se chtějí stát sami sobě výživovým poradcem, a nechybí ani kurzy rodinné. Kdybyste se rozhodli některý z nich vyzkoušet, mrkněte na [webové stránky STOBu](#), najdete tam všechny potřebné informace.

A my vám do dalšího snažení držíme palce
vaše redakce

7S

Zajímá vás soutěž, ze které nikdo neodejde s prázdnou?

Chybí vám impulz ke změně životního stylu, chcete se zbavit svého problému či chcete jen prostě žít zdravěji? STOB (STop OBezitě) organizuje kurzy snižování nadváhy po celé České republice a jejich efektivitu uznávají odborníci jak v Čechách, tak ve světě. Doba si dnes žádá programy, které při malých investicích ovlivní velké množství lidí. Lidé chtějí vše z domova, kdykoliv, kdekoliv a aby to nezabralo moc času. A tak přichází STOB s unikátním projektem – edukační internetovou soutěží pro širokou veřejnost nazvanou **7S**, která byla zahájena 19. února a do níž se můžete registrovat až do začátku května.

Pochutnej
si se **STOBem**

Elektronický časopis o rozumném hubnutí, dobrém jídle, pití, vaření a stolování. ISSN 1803-0106

VYDAVATEL: www.elisting.cz, e-mail: info@elisting.cz, **ŠÉFREDAKTORKA:** PhDr. Iva Málková,

e-mail: malkova@stob.cz, **REDAKCE:** PhDr. Olga Suchánková, Mgr. Jana Divoká,

GRAFIKA, ZLOM: DTP eListing.cz, **FOTOGRAFIE:** Zdeněk Platl, **INZERCE:** Jiří Broulím.

Zasláním materiálů do redakce souhlasíte, že budou bez nároku na honorář publikovány v tomto časopise, a to i opakovaně. Mohou být jakkoli redakčně upraveny, nebudou vám vráceny a mohou být použity k tištěné i elektronické propagaci časopisu. Publikované materiály lze dále využít pouze s písemným souhlasem autora a vydavatele edice **Pochutnej si s....**

Cíl projektu

Cílem projektu je ozdravení české populace, která se zejména v důsledku nevhodného životního stylu potýká s obezitou a častým jojo efektem, s nemocemi srdce a cév, stále častějšími problémy s pohybovým aparátem a mnoha dalšími. Mnozí z nás začínají každý nový rok tradičními předsevzetími, mezi která patří nejčastěji „zhubnu“, „budu jíst zdravě“, „začnu cvičit“ a jim podobná. Po pár týdnech však předsevzetí a sliby častou vezmou za své. **Projekt 7S** si proto klade za cíl pomoci každému, kdo se rozhodne se svou životosprávou něco udělat, a to dlouhodobě a natrvalo. Cílem je postupovat po drobných krocích, které pomohou udržet započaté změny. Nenechte si tedy ujít podporu desítek odborníků, stovek informací a desítek tisíc soutěžících.

Pomalou, ale jistě, a navíc i s partnerem či kamarádem

V soutěži naleznete zábavný edukativní program jak pro věrné příznivce STOBu či pro již zdatné a zkušené „dietáře“, tak pro ty, kteří s hubnutím začínají nebo chtějí žít zkrátka zdravěji. Přineseme mnoho nových informací, článků a rad pro váš zdravý život. Cílem bude ovlivnit nejen vás, ale i vaše blízké. Celou soutěž zaštití odborní garanti, kterými se stali jedni z nejlepších českých lékařů a terapeutů. „Posláním soutěže je nejen motivovat soutěžící k výkonu po dobu trvání soutěže, ale především jim ukázat možnosti, jak lze zvládat zdravý životní styl i v následujícím každodenním životě,“ uvedla PhDr. Iva Málková, zakladatelka společnosti STOB a spoluautorka projektu. „Nejde pouze o skupinu „vyvolených“, kteří jsou v péči nutričních a fitness poradců, ale o vzorek běžné populace. Pestrý výběr příběhů „silných“ a oblastí, které zahrnují hlavní problémy spojené se sedavým životním stylem a potažmo obezitou, nabídne

téměř každému možnost najít si „svůj problém“, se kterým se může ztotožnit,“ dodává Iva Málková.

Co vás čeká?

Základním konceptem soutěže je odborné vedení při realizaci pozitivních změn v životním stylu, a to zábavnou formou. Soutěž potrvá 13 týdnů – od února do května 2013. Soutěžící absolvují každý týden zábavné internetové lekce (ty se budou v modifikované formě ještě jednou opakovat) na vybraná témata: Sestavme si vhodnou snídani, Obědy v práci i o víkend, Večeři nemusíme nechávat nepříteli, Jak si užít radost z pohybu, Piju, piješ, pijeme?, Sám sobě přítelem. Součástí bude i závěrečný kvíz v rámci tzv. Supertýdne a řada doplňkových soutěží včetně hlasování. Soutěžící budou za svoje aktivity získávat body na individuální účet. Své body pak mohou vždy jednou za týden přidělit jednomu ze „silných“, jehož příběh je nejvíce zaujme. Témata, se kterými se budou moci soutěžící ztotožnit, jsou srdeční záležitosti, jojo efekt, sladký život, zvládání nemoci, cvičení je lék, žena a... , přežiju 21. století?. Soutěžící budou mít možnost radit se a motivovat sebe i ostatní v rámci diskusí a chatů. Budou si také moci prostudovat články od odborných „garantů“ jednotlivých témat, kterými jsou prof. MUDr. Jan Pirk, DrSc., Mgr. Jana Divoká, prof. MUDr. Štěpán Svačina, DrSc., MBA, Tamara Starnovská, MUDr. Marie Skalská, MUDr. Tomáš Fait a PhDr. Šárka Slabá, Ph.D. Inspiraci pak budou soutěžící čerpat od „motivátorů“.



Vyhrává každý

Protože se jedná o soutěž, jsou připraveny i ceny. Hlavní ceny (atraktivní zájezdy na Kanárské ostrovy s CK Canaria Travel a do Řecka s Via Mare, chytré váhy Tanita a Evito, sporttestery Polar, dovoz jídla domů po 4 týdny firmou Zdravé stravování a balíčky Dietplus apod.) budou získávat soutěžící podle počtu svých bodů, které budou závislé i na tom, zda podpoří „silné“. Vedlejší výhry (hole na nordic walking Birki, krokoměry Tanita, balíčky vhodných méně kalorických potravin, materiály STOBu apod.) mohou vyhrát soutěžící každý týden. A cílem je, aby si každý odnesl zvýšení kvality života. Všechny potřebné informace k fungování projektu najdete na www.stobklub.cz, kde se můžete do soutěže zaregistrovat. Záštitu nad projektem převzaly Česká obezitologická společnost ČLS JEP, Fórum zdravé výživy a Česká společnost pro hypertenzi. Projekt je zároveň podporován Kanceláří WHO (Světové zdravotnické organizace) v ČR. ●

V rámci každé sféry a edukativních lekcí se můžete dočíst mnoho zajímavého v článkách na webu, podrobnější články z několika sfér a lekcí najdete v tomto čísle časopisu.

7S Odborné sféry

**7 příběhů
SILNÝCH**

se uchází o Vaši podporu!



(Ne)sladký
život



Přežiju
21. století?



Srdeční
záležitosti



Garant sféry
prof. MUDr. Jan Pirk, DrSc.



Zvládám
nemoc



Cvičení
je lék



Žena a ...



Jojo, a zase
bylo jojo

Infarkt – a co dál?

MUDr. Jan Piňha, vedoucí laboratoře pro výzkum aterosklerózy, IKEM Praha

Na choroby srdce a cév umírá v České republice každoročně přes 55 tisíc pacientů, což je více než počet úmrtí v důsledku všech ostatních příčin dohromady. Potěšující však je, že lékaři dokážou mnoho pacientů zachránit. Úmrtnost na srdeční infarkt se v České republice za poslední tři desetiletí snížila z 30 % na zhruba 5–7 %. Srdeční příhodě tedy podlehe přibližně každý dvacátý pacient. Přibližně každý čtvrtý pacient však po první kardiovaskulární příhodě dostane druhý infarkt či mozkovou mrtvici. Tzv. sekundární prevence neboli prevence po již prodělané kardiovaskulární příhodě je tedy nesmírně důležitá – právě na ní závisí, zda se pacient vyhne opakovanému infarktu.

Co čeká pacienty po infarktu

Především by se měli co nejdříve dostat do specializovaného zdravotnického zařízení, které je personálně i přístrojově vybaveno k léčbě infarktu. Pacient většinou podstupuje roztažení tepny balonkem (angioplastiku), rozpuštění krevní sraženiny v tepně (trombolýzu) nebo i chirurgický zákrok (bypass). Dle stavu pacienta následuje klid na lůžku (zpravidla 1–2 dny), po kterém začíná postupná rehabilitace; celková délka hospitalizace se u nekomplikovaných případů pohybuje mezi 7–10 dny. Během hospitalizace pacient potřebuje pořádnou dávku emocionální podpory a povzbuzení, neboť toto závažné onemocnění vede často k depresím, pocitům úzkosti a nejistoty, které zvyšují úmrtnost a ztěžují zotavení. Z nemocnice by měl pacient odejít vyzbrojen radami lékaře, jak zlepšit životosprávu, zdravě jíst, snížit nadváhu (pokud je obézní), nekouřit a jak postupně nabýt formu díky fyzické aktivitě. Pokud pacient trpí poruchami látkové výměny, které vedly k infarktu

(a mohly by způsobit další), dostává léky na snížení hladiny škodlivého cholesterolu, vyššího krevního tlaku nebo k úpravě látkové výměny krevních cukrů. Při dodržování optimálního režimu kardiorehabilitace je většina pacientů schopna nastoupit do práce během 1–2 měsíců.

Ovlivnitelná rizika

Právě v tomto období by se měl každý zamyslet nad tím, proč k infarktu došlo. V naprosté většině se totiž jedná o ovlivnitelná rizika. Někteří z pacientů se po propuštění z „bezpečí nemocnice“ cítí bezradní, zrazení a často podléhají depresím. Možná v tomto je okamžik dobré vzpomenout si na slova klasika, že „nejbližší a nejspolehlivější pomocná ruka je na konci naší vlastní paže“. Je tedy důležité si uvědomit, že pacient sám může přes určitou nepřízeň osudu ovlivnit délku a kvalitu svého života. Na rozdíl

od řady jiných onemocnění totiž poměrně spolehlivě víme jak. Je prokázáno, že onemocněním srdce a cév lze až z 90% předejít právě úpravou životních návyků. Nesmírně důležitou úlohu v nově nastolené životosprávě pacienta po infarktu hraje rodina, převážně manžel či manželka. Nemocný po infarktu potřebuje jak psychologickou podporu, tak praktickou pomoc – ideální je, když se celá rodina připojí ke zdravějšímu stravování a pravidelné pohybové aktivitě.

Úprava životosprávy podle nejnovějších společných doporučení českých odborných společností „**Prevence kardiovaskulárních onemocnění v dospělém věku**“ z roku 2005 zahrnuje:

- Nekouřit!
- Dodržovat celkový příjem tuku menší než 25–35% celkového energetického příjmu, příjem

nasycených tuků menší než 7% celkového energetického příjmu a příjem cholesterolu menší než 200 mg/den.

- Konzumovat zeleninu a ovoce, celozrnné výrobky, mléčné výrobky s nízkým obsahem tuku, ryby a libové maso.
- Nahradit nasycené tuky komplexními sacharidy a mononenasycenými a polynenasycenými tuky z rostlinných zdrojů a mořských živočichů.
- U osob se zvýšenou koncentrací LDL-cholesterolu zařadit konzumaci rostlinných sterolů v dávce 2 g/den.
- Nepodceňovat pestrost stravy a upravit energetický příjem (tak, aby osoby s nadváhou nebo obezitou snížily svoji hmotnost a aby u osob s normální tělesnou hmotností nedocházelo k jejímu vzestupu).
- Být fyzicky aktivní, minimálně 30 minut většinu dní v týdnu! ●

Příjem nasycených mastných kyselin by neměl přesáhnout zhruba 20 g za den. Podívejte se, jak snadno vyčerpáte tento limit.



240 g krkovice



100 g salámu (uherský, lovecký, herkules)



100 g čabajky



35 g másla



100 g taveného sýra 60% (např. Lipno smetanové, Kiri)



100 g sýra s plísní na povrchu 45% (např. Král sýrů)



NovoFine® na vašich pocitech záleží

NovoFine®: „Jaký je to pocit, když si aplikujete inzulín? Bolí to?“

Erik: „Ne, necítím vůbec nic, aplikace inzulínu s jehlami NovoFine® je opravdu velmi snadná.“

Tenčí jehly působí při vpichu méně bolesti¹. Abyste léčbu inzulínem co nejlépe zvládali, společnost Novo Nordisk neustále pracuje na vývoji co nejtenčích jehel.

Reference: 1. Arendt-Nielsen L et al. Somatosens Mot Res 2006; 23 (1):37-43. 4. Molin A et al. Reduced flow resistance in Insulin Pen Needles Designed with Thin Wall Technology. Diabetes 2002; 51 (suppl 2) A475. 5. Solvig J et al. Needle Length affects insulin deposition in normal and obese diabetes patients. Diabetes 2000; 43 (suppl 2) A132.

měníme diabetes

V Novo Nordisk měníme diabetes. Naším přístupem k výzkumu a vývoji, naším závazkem pracovat efektivně a eticky při hledání nových léků. Víme, že neléčíme pouze diabetes, ale že pomáháme skutečným lidem zlepšit kvalitu jejich života. Toto porozumění stojí za každým naším rozhodnutím a naplňuje nás odhodláním změnit do budoucna k lepšímu léčbu a vnímání diabetu.



- **Menší pocit bolesti**
Tenčí jehly méně bolí. Společnost Novo Nordisk se trvale snaží nabízet nejtenčí jehly na světě.
- **Menší síla potřebná ke vpichu**
Technologie tenké stěny zlepšuje průtok inzulínu pro rychlejší a snazší aplikaci².
- **Pocit jistoty**
6mm jehly NovoFine® snižují riziko náhodného vpichu do svalové tkáně. Aplikace inzulínu je tak bezpečnější³.
- **Pocit bezpečí**
Jehly NovoFine® jsou nedílnou součástí spolehlivého integrovaného systému pro aplikaci inzulínu od společnosti Novo Nordisk.



novofine®
Your feelings matter



Věra Boháčová, DiS., nutriční terapeutka,
Fórum zdravé výživy, www.fzv.cz

Základní rizikové faktory srdečně-cévních onemocnění jsou všeobecně známy. I když je přitom mnoho lidí přesvědčeno, že tato onemocnění ohrožují více muže než ženy, skutečnost je jiná. V relativních i absolutních číslech umírá na nemoci srdce a cév více žen než mužů. Muži jsou však více než ženy ohroženi v mladším věku. Stále ovšem platí, že nemoci srdce a cév jsou v České republice nejčastější příčinou úmrtí.

K rizikovým faktorům patří:

- vysoký cholesterol
- vysoký krevní tlak
- nesprávná životospráva
- obezita
- cukrovka

Rizika pro vaše srdce

Vysoký cholesterol

Zvýšená hladina celkového cholesterolu a „zlého“ LDL cholesterolu v krvi patří k významným příčinám srdečně-cévních onemocnění. Hodnota celkového cholesterolu v krvi by se měla pohybovat do 5,0 mmol/l. Jeho hladina nad 8,5 mmol/l přitom znamená zvýšení rizika onemocnění srdce a cév čtyřikrát. V případě zvýšené hladiny cholesterolu je důležité znát také hodnotu „zlého“ LDL cholesterolu a „hodného“ HDL cholesterolu. Hodnota „zlého“ LDL cholesterolu by neměla překročit 3 mmol/l a hodnota „hodného“ HDL cholesterolu by se neměla pohybovat u mužů pod 1 mmol/l a u žen pod 1,2 mmol/l.

Vyšší hladina cholesterolu může být způsobena genetickou zátěží, ale často závisí na naší životosprávě.

Pokud máte zvýšenou hladinu cholesterolu, je výhodné do jídelníčku, kromě dalších důležitých úprav, pravidelně zařazovat rostlinný tuk Flora pro.activ. Flora pro.activ obsahuje aktivní složku, rostlinné steroly, které při každodenním používání výrazně snižují hladinu „zlého“ LDL cholesterolu, a to v průměru o 10 % během tří týdnů, aniž by měla vliv na hladinu „hodného“ HDL cholesterolu. Odborníky doporučené množství 2–2,5 g sterolů denně vám zajistí konzumace pouhých 30 g tohoto nízkotučného (40 % tuku) rostlinného tuku (10 g = cca 1 leh-

Pokud splníte doporučenou dávku tuku Flora pro.activ (30 g) vzhledem k efektivitě sterolů, započítejte si do denního příjmu tuků 12 g tuku.



ce namazaný krajíc chleba). Při tom si musíte samozřejmě hlídat celkové množství přijatého tuku, které by mělo tvořit 30 % z celkově přijaté energie, tedy od 50 g tuku při příjmu okolo 6000 kJ po 80 g tuku při příjmu okolo 10 000 kJ.

Vysoký krevní tlak (hypertenze)

Vysoký krevní tlak může být příčinou aterosklerózy (kornatění cév), kterou také dále zhoršuje. Za optimální krevní tlak je považována hodnota do 130/80 mm Hg. Stejně jako vysoký cholesterol i hypertenze patří k faktorům, které můžeme ovlivnit svým životním stylem. Nefarmakologická léčba hypertenze zahrnuje v případě nadváhy a obezity snížení tělesné hmotnosti, dále pak dostatečnou konzumaci zeleniny a ovoce, snížení příjmu tuků s důrazem na omezení tzv. nasycených (živočišných) tuků, snížení nadměrné konzumace alkoholu a omezení příjmu soli. Doporučený denní příjem soli pro dospělé je 5 g (1 čajová lžička), reálná spotřeba je však u nás dvojnásobná i vyšší. Zapomínat bychom neměli ani na dostatečnou tělesnou aktivitu a **nekouření**.

Nesprávná životospráva

Riziko vzniku srdečně-cévních onemocnění ovlivňuje v oblasti výživy hlavně celkový energetický příjem, složení a množství tuků, konzumace soli, ovoce a zeleniny a dále pohybové aktivity a kouření. To je předmětem edukativních lekcí 7S.

Obezita

Obezita je závažným zdravotním problémem zvyšujícím riziko vzniku srdečně-cévních onemocnění. Může být ale také příčinou vzniku dalších rizikových faktorů – vysokého krevního tlaku a vysoké hladiny cholesterolu v krvi. Za obzvláště rizikovou je považována tzv. centrální obezita, jinak též nazývaná obezita typu „jablko“, při které se nadbytečný tuk ukládá především v oblasti břicha a hrudníku. Podle dat Světové zdravotnické organizace má zvýšená hodnota BMI (Body mass index), tedy hodnota nad 25 kg/m², vliv na vznik třetiny případů ischemické choroby srdeční a mrtvice. Z odborných studií přitom vyplývá, že nadváhou či obezitou trpí 52 % dospělé populace v ČR.

Cukrovka

Cukrovka neboli diabetes mellitus je nemoc, jejíž výskyt nejen v České republice, ale i celosvětově narůstá. V České republice je více než 800 000 diabetiků, ovšem ve věkové kategorii nad 60 let představují pacienti s diabetem 20 až 25 % populace. K tomu je třeba dodat, že u každého druhého seniora v této věkové kategorii najdeme stavy, které diabetu předcházejí. Tato čísla ještě umocňuje fakt, že za posledních 35 let vzrostl počet diabetiků 3,5krát. V 92 % se přitom jedná o diabetiky 2. typu, u nichž vede k nemoci nesprávný životní styl.

V úvahu musíme vzít i genetickou predispozici.

Srdce pro nás pracuje celý náš život a na tom, jak se o něj staráme, záleží, jakou práci pro nás bude odvádět. Dodržováním zásad zdravého životního stylu a snahou o snížení vlivu rizikových faktorů srdečně-cévních onemocnění proto prodlužujeme svůj aktivní život. ●

Prof. MUDr. Štěpán Svačina, DrSc.
(redakčně zkráceno a upraveno)

Cíle terapie obezity

Více než polovina české populace má vyšší hmotnost, než je normální. Za cíl léčby obezity je obvykle považována redukce hmotnosti. V moderní obezitologii jde však především o **prevenci komplikací obezity a zvýšení kvality života obézních**.

Vztah obezity k nemocem

Klinicky nejdůležitější je vztah obezity k metabolickým komplikacím, tedy cukrovce 2. typu, hypertenzi, dyslipidemii a k ateroskleróze. S obezitou souvisí i výskyt nádorových onemocnění, například nádorů gynekologických, gastrointestinálních a karcinomu ledvin. Nemoci kloubů a bolesti zad jsou u obézních jen mírně (cca 2x) častější než u štíhlých. Riziko metabolických onemocnění a nádorů je dokonce 3–4x vyšší. Obezita je tak obtížně léčitelným onemocněním z pohledu trvalé redukce hmotnosti a snáze léčitelné onemocnění z hlediska pohledu na kvalitu života. Režimová opatření v léčbě obvykle selhávají, pokud nejsou provázena velmi personálně náročnou psychoterapeutickou a motivační podporou. Dodržování pravidel prevence diabetu je účinné i bez redukce hmotnosti. Dlouhodobou efektivitu má i léčba antiobezitiky a bariatrická chirurgie. Aktuálně je však jediným dostupným antiobezitikem orlistat. Prognózu obézních ovlivňuje nejpozitivněji fyzická aktivita. Perspektivy léčby obezity leží však nepochybně hlavně v oblasti farmakoterapie a nových technologií, např. stimulace žaludku.

Dnešní postupy v léčbě obezity

Významné je, že zdravotní rizika výrazně mizí, pokud pacient nežije

7S Odborné sféry

**7 příběhů
SILNÝCH**
se uchází o Vaši podporu!



(Ne)sladký
život



Garant sféry
prof. MUDr. Štěpán Svačina, DrSc., MBA

Přežiju
21. století?

Srdeční
záležitosti

Zvládám
nemoc

Čvicení
je lék

Žena a ...

Jojo, a zase
bylo jojo

Terapie obezity

– postupy, účinnost a perspektivy

na svém hmotnostním maximu a dokáže zhubnout 5–10% váhy a úbytek si udržet. Pacientům neprospívají oscilace hmotnosti, tzv. jojo efekt, kdy se pacient po redukci třeba i opakovaně vrací na původní hmotnost, nebo dokonce nad ni.

Obezitu léčíme pěti postupy: dietou, fyzickou aktivitou, psychoterapií, pomocí léků a chirurgicky. První tři postupy vypadají jednoduše, ale jsou málo úspěšné, a pokud jsou úspěšné, jsou personálně náročné. Pacient musí mít motivaci, nejlépe podporu psychologa, trenéra či

personálu fit centra. Z personálního hlediska to vyžaduje podobnou péči, jako je péče o vrcholového sportovce. U nás existují redukční kluby (www.stob.cz) a síť rekondičních center TJ Medicína (www.medispo.net).

Dlouhodobá perspektiva léčby v příštích desetiletích je tak zcela jistě především v podávání léků tzv. **antiobezitik, v operační léčbě a nových technologiích.** Dnes rozšířená režimová opatření a psychoterapie budou u těchto postupů pravděpodobně jen doplňkové.

Účinné postupy v léčbě obezity

V léčbě obezity pomocí léků byly zatím úspěšné tři postupy

1. Podávání léků tlumících chuť k jídlu
2. Podávání blokátorů vstřebávání tuku v trávicím traktu
3. Ovlivnění hormonů trávicího traktu – inkretinů

První princip (centrálně působící léky)

zaznamenal řadu neúspěchů. Zůstává k použití jen fentermin (Adipex), který se smí podávat bez přerušení jen tři měsíce a po přerušení léčby se hmotnost obvykle vrací k původní – jojo efekt.

Druhý princip – blokádu vstřebávání tuku z trávicího traktu využívá **orlistat**, který je dostupný jak na recept, tak bez receptu v poloviční dávce. Jeho jedinou „výchovnou“ nevýhodou je, že



Orlistat Teva 60 mg
pomáhá snižovat hmotnost
více než držení samotné diety



Orlistat Teva 60 mg
se užívá v kombinaci s nízkokalorickou
dietou a zvýšenou fyzickou aktivitou

Léčivý přípravek Orlistat Teva

60 mg, tvrdé tobolky
Orlistatum



Efektivní hubnutí

klinicky prokázáno



Orlistat Teva 60 mg
zabraňuje vstřebávání
přibližně 25 % tuků přijatých potravou

www.orlistatteva.cz

DÁRKOVÝ BALÍČEK ke každému léčivému přípravku Orlistat Teva 60 mg

Dárkový balíček obsahuje:

- ▶ ADEK vitamíny rozpustné v tucích
- ▶ přehled energetických hodnot potravin STOB



Při užívání se doporučuje pravidelně doplňovat vitamíny rozpustné v tucích A, D, E, K. Dárkový balíček pro Vás obsahuje právě tyto vitamíny. Dárkový balíček žádejte v lékárnách.

Více informací a seznam lékáren naleznete na www.orlistatteva.cz.

Pouze k vnitřnímu užití.

Před použitím si pozorně přečtěte příbalovou informaci.

Teva Pharmaceuticals CR, s.r.o., Sokolovská 651/136A, 180 00 Praha 8, www.teva.cz

TEVA



STOB = partner Orlistat Teva 60 mg
v edukaci pacientů a odborníků

pacienti, kteří nedokáží držet dietu s omezením tuku, mohou mít po léku průjemy a bolesti břicha.

Lék má tak vlastně dva efekty:

1. Omezuje množství přijímané energie (nevstřebává se energeticky bohatý tuk).
2. Podávání léku vychovává pacienta k sestavení jídelníčku s nižším obsahem tuku. Po úpravě diety pak pacient nemá obtíže a je tak postupně vychováván k adekvátní dietě. Bylo prokázáno, že spontánně pak přijímá nižší obsah energie. Lék je velmi vhodný pro diabetiky, u kterých snižuje glykémii, zlepšuje inzulínovou senzitivitu, a dokonce redukuje dávky antidiabetik a inzulínu. Vysoká bezpečnost orlistatu je dána tím, že se nevstřebává a neovlivňuje tedy oběhový systém ani centrální nervový systém. Z hlediska lékárníka je prodej orlistatu proto bez rizik. Orlistat pouze nemůže užívat ten, kde je na léčbě Warfarinem.

Třetím principem užívaným v léčbě obezity je **ovlivnění trávicího traktu** tzv. inkretinovým principem. Takovými léky na obezitu jsou v současné době nová antidiabetika působící na tzv. inkretinovém principu – tedy napodobující účinek hormonů trávicího traktu inkretinů. Po dnes užívaných antidiabetikách a po inzulínu se výrazně tloustne. Nová skupina tzv. gliptinů je hmotnostně neutrální. Další léky, tzv. inkretinová emetika, je třeba podávat injekčně. Tyto léky nevyvolávají na rozdíl od jiných antidiabetik hypoglykémie (nebezpečné snížení krevního cukru). Diabetici po nich dobře hubnou.

Další úspěšný postup – chirurgické bariatrické výkony ovlivňují metabolická onemocnění, nejvíce obezitu a diabetes a nejméně, ale přesto signifikantně hypertenzi a hypercholesterolemii. Po výkonech mizí diabetes 2. typu až v 90% případů a výrazně se kompenzují i další složky metabolického syndromu.

Perspektivy léčby obezity

Existuje celá řada biologických mechanismů, které naznačují, že by mohly být v léčbě obezity nalezeny nové postupy – farmakologické i nefarmakologické. Velmi nadějným postupem je stimulace žaludku realizovaná přístroji podobnými kardiostimulátorům, které zesilují kontrakce žaludku. Zajímavým postupem je i podání bobtnavých látek, které se v žaludečním kyselém prostředí rozpustí, a tak jen dočasně vyvolávají pocit sytosti.

Závěr

Rozhodně dnes platí, že obezita je při správné indikaci léčby dlouhodobě léčitelné onemocnění. Nejčastější chybou je, že se léčba vzdává či vynechává. Zapomíná se, že orlistat je možno podávat dlouhodobě a pacienti jsou málo odesíláni na bariatrické chirurgické výkony. Lékaři se k problematice obezity při návštěvách pacienta stále málo vrací. Právě opakované připomínání rizik často vede k tomu, že pacient na dlouhodobou léčbu nakonec přistoupí. Rozhodně je obezita takový zdravotní a ekonomický problém, že stimuluje rozsáhlý výzkum nových farmak a technologií, které by mohly konečně přinést širší spektrum léčebných možností jak u obezity, tak u obezity s přidruženými nemocemi. ●

7S Odborné sféry

**7 příběhů
SILNÝCH**
se uchází o Vaši podporu!



(Ne)sladký
život



Přežiju
21. století?



Srdeční
záležitosti

Zvládám
nemoc

Čvičení
je lék

Garant sféry
PhDr. Šárka Slabá, Ph.D.

Žena a ...

Jojo, a zase
bylo jojo

Jak ozdravit český jídelníček

Tamara Starnovská, Fórum zdravé výživy, www.fzv.cz

„Vím, co bych neměl a co nesmím, a stejně nevím, jak mám jíst.“ Tuto větu a jí podobné slyšíme od pacientů a klientů velmi často. Na vině jsou často doporučení ve formě vyloučení či omezení určité potraviny nebo pokrmu v jídelníčku. Za tím však nenásleduje žádná nabídka alternativ, a tedy konkrétní pomoc, jak jídelníček ozdravit tak, aby to bylo pro pacienta/klienta dlouhodobě či trvale dodržitelné. Přitom i malé a poměrně jednoduché úpravy mohou hodnoty výsledného jídelníčku velice výrazně změnit k lepšímu. I k tomu slouží naše akce 7S a program Sebekoučink, díky nimž byste se měli stát sami sobě terapeutem.

Příklady úprav konkrétních jídelníčků

(skutečných příkladů z praxe)

Jídelníček č. 1

snídaně 7.00 hodin	2 krajíce chleba se silnou vrstvou křenového pomazánkového másla
oběd 11.00 hodin	karbanátek, bramborová kaše s máslem, 0,33 l limonády
svačina 16.00 hodin	maďarský guláš, plátek chleba
2. svačina 17.00 hodin	smetanový jogurt
večeře 18.00 hodin	2 plátky chleba s taveným sýrem a česnekem, 0,25 l slazeného čaje
2. večeře 21.00 hodin	1,5 l limonády se sodou (1:1), 50 g sušenek s polevou



ochucenou česnekem, vhodné je opět doplnit kouskem oblíbené zeleniny, čaj je lepší nesladit, příp. pouze přidat trochu džusu.

Sušenky s polevou je dobré vyměnit za sušenky bez polevy (a bez náplně), případně za kousek kvalitní čokolády s vysokým procentem kaka (85 % a více) a jejich konzumaci směřovat spíše do dopoledních hodin nebo na čas před nějakou pohybovou aktivitou, limonádu je opět vhodné nahradit ředěným 100% džusem, ve večerních hodinách lépe více naředěným, kvůli výsledné energetické hodnotě.

Doporučení k úpravám

Ke snídani je vhodné vyměnit croissanty za vícezrnnou housku

Doporučení k úpravám

Ke snídani je vhodné vybrat spíše celozrnný chléb (např. značky Penam) nebo křehký chléb, místo pomazánkového másla použít lučinu či jiný čerstvý sýr doplněný křenem a kouskem zeleniny (rajče, okurka, paprika, ředkvičky apod.). Pokud zvolíme pomazánkové máslo, tak potřebe pečivo jen tence.

Na oběd do bramborové kaše přidáme místo másla kvalitní margarín, karbanátek raději dusíme, než smažíme nebo po usmažení vysušíme nadbytečný tuk v ubrusku. Maso na karbanátek je vhodnější kupovat vcelku a pak si ho pomlít nebo vybraný kousek masa nechat pomlít přímo v prodejně (máme přehled, o jak tučné maso se jedná), případně použít jiný druh masa, např. krůtí. Opět je vhodné doplnit zeleninou, např. ve formě malého zeleninového salátu. K pití místo limonády volíme raději 100% ovocný džus ředěný vodou v poměru 1:1.

Místo guláše ke svačině použijeme např. uzenou makrelu, plátek libového masa nebo několik plátků šunky s vysokým obsahem masa s krájenou jarní cibulkou, doplněné krajícem chleba.

Druhou svačinu vynecháme a jogurt zařadíme místo sušenek

na 2. večeři, přičemž budeme vybírat do 3 % tuku místo smetanového.

K večeři můžeme tavený sýr změnit pomazánkou připravenou z tvarohu a kvalitního margarínu,



Výživové hodnoty jídelníčku před doporučenými úpravami a po nich

	energie (kJ)	bílkoviny (g)	sacharidy (g)	tuky (g)	SAFA (%)	nenasycené MK (%)
před úpravami	10 990	76	338	105	50	50
po úpravách	10 120	109	274	89	37	63

Jídelníček č. 2

snídaně 7.00 hodin	kysaný nápoj, 2 croissanty
oběd 11.00 hodin	bramborová polévka, kuřecí „čína“ s rýží, řez čokoládového dortu, 0,33l limonády
svačina 16.00 hodin	smetanový jogurt
večeře 19.00 hodin	knedlíky s vejcem, miska rajčatového salátu

nebo křehký chléb s kvalitním margarínem a džemem, ideálně doplnit kouskem ovoce.

Jíškou zahuštěnou polévku je vhodné vyměnit za „vývarovou“ se zeleninou, bramborami a houby, do „číny“ použijeme i zeleninu.

Dezert si odpírat nemusíme, jen vyměníme čokoládový dort za piškotový řez s ovocem (příp. doplněný kouskem kvalitní čokolády) a do jídelníčku ho zařadíme až cca 2,5 hodiny po obědě, ke svačině, cca 2,5 hodiny poté je prostor k další

svačině (aby nebyl interval mezi jídly tak velký). Místo limonády opět raději podáme ředěný 100% džus, nebo např. vodu s několika kapkami limetky.

Smetanový jogurt ke svačině vyměníme za méně tučný, cca do 3% tuku.

Ze surovin k večeři připravíme rajčatový salát s vejcem, dochutíme majonézovo-jogurtovým dresinkem a doplníme dvěma plátky chleba, nejlépe celozrnného (např. značky Penam) (místo knedlíků) nebo křehkého. ●

**Výživové hodnoty jídelníčku před doporučenými úpravami a po nich**

	energie (kJ)	bílkoviny (g)	sacharidy (g)	tuky (g)	SAFA (%)	nenasycené MK (%)
před úpravami	10 150	73	227	128	41	59
po úpravách	7 510	78	212	66	28	72

Mění se nejen lidé, ale také jejich jídelníčky

Tamara Starnovská,
Fórum zdravé výživy, www.fzv.cz

Stravování se mění průběžně a je ovlivňováno mnoha souvislostmi – zejména módními trendy a zkušenostmi získanými při zahraničních pobytech, osvětou a v poslední řadě i vývojem cen potravin. Jen výjimečně však dojde k tak radikální změně, která se promítne do stravovacích návyků, jako tomu bylo po roce 1990 při změně cen mléka a mléčných výrobků nebo později u hovězího masa, např. v souvislosti s „nemocí šílených krav“.

Do průběžné změny stravování se promítají dva vlivy – kvalitativní (mění se používané suroviny a potraviny, případně jejich zpracování do pokrmů) a kvantitativní, kdy se mění množství jídla.

Z rozboru jídelních záznamů za uplynulé období vyplývá, že v minulosti se výrazněji uplatnil vliv kvalitativní, v době nedávno minulá a v současnosti pak hlavně vliv kvantitativní, na němž se může pravděpodobně podílet trend restaurací s velkými talíři a velkých porcí jídel v zařízeních rychlého občerstvení.

Změny kvalitativní

V průběhu posledních cca 20 let došlo v našem stravování k několika kvalitativním změnám.

Pozitivní změny

- významné snížení konzumace mléka a tučných mléčných výrobků, preference nízkotučných variant

- zvýšení konzumace rostlinných tuků
- významné omezení konzumace tučných mas s posunem k preferenci masa kuřecího
- zvýšení konzumace ovoce, zejména nových druhů
- významné zvýšení konzumace tmavých druhů pečiva, později pak druhů obsahujících semínka
- mírné zvýšení konzumace ryb a koryšů
- zvýšení konzumace ovocných šťáv včetně čerstvých
- zvýšení konzumace zakysaných mléčných nápojů

Negativní trendy

- zvýšení konzumace nevhodných nápojů
- významný nárůst používání nevhodných úprav pokrmů – grilování, smažení a restování
- zvýšení konzumace potravin s výživově méně vhodným složením, kdy je prioritou zejména cena a nikoli kvalita.

Změny kvantitativní

V kvantitativních změnách tolik pozitiv není. Důležité je zmínit zejména velikost porcí, která je často nadbytečná. Není to pouze trendem domácností, ale hlavně restaurací a zařízení rychlého občerstvení, odkud se pak zvětšování porcí přesouvá i do domácího stravování, a to bohužel často do pozdějších večerních hodin, tedy přesně naopak, než by tomu mělo být. Začíná se také stávat tradicí, že dříve obvyklé dva chody (polévka a hlavní chod nebo hlavní chod a salát či kompot) doplňujeme o další jeden až dva chody (předkrmy, mouč-

níky). I to má, spolu s velkými večerními porcemi jídla, za následek neúměrně vysoký příjem energie. Pozitivem je snad pouze to, že v posledních letech stále častěji konzumujeme jídla zeleninová, jako jsou saláty, a to ne pouze jako „doplňek“ hlavního jídla, ale jako jídlo samostatné, tedy ve větším množství najednou. Pozitivní může být i velikost porcí masa, která se zvětšuje, zejména pokud se jedná o maso libové. U masa však záleží na tom, čím ho doplníme a jakým způsobem je upraveno, protože při nevhodné úpravě jeho velikost pozitivem vůbec být nemusí.

Z výše popsaných skutečností vyplývá, že náš jídelníček se za poslední dvě desetiletí sice z určitého pohledu změnil k lepšímu, ale stále v něm přetrvávají nebo do něj přicházejí nové negativní vlivy. Ty vedou jednak ke zvyšování energetické hodnoty, jednak ke stále vysokému příjmu nasycených mastných kyselin (SAFA). Všechny tyto faktory vedou ke zvyšování tělesné hmotnosti včetně vzniku dalších zdravotních komplikací, jako jsou např. onemocnění srdce a cév, jež zůstávají stále na první příčce v příčinách úmrtí v české populaci.

Došla vám inspirace na pestře vhodné svačiny pro vaše děti? Pomůže vám nový server www.rostemeschuti.cz. Doporučí na každý den svačinu s ohledem na chuťové preference a fyzickou zátěž vašeho dítěte. ●



Penam
Fit den

KDYŽ MÁTE CHUŤ BÝT FIT

- ✓ velký výběr celozrnných chlebů
- ✓ vysoký obsah vlákniny
- ✓ obsah jodidované soli
- ✓ pro vyvážený jídelníček



více na WWW.PENAM.CZ

Doc. MUDr. Pavel Kohout, Ph.D., člen
Fóra zdravé výživy, www.fzv.cz

Biopotraviny mají svá nesporná pozitiva, mají však i určitá rizika. Rozhodně se nejedná o zázračný všelék, který vyřeší všechny problémy týkající se stravování a civilizačních chorob.

Jaké jsou výhody a nevýhody biopotravin?

- Jedním z největších pozitiv je šetrnější přístup k životnímu prostředí a posílení krajino- tvorné funkce zemědělství.
- Jsou výhodné především v tom, že mají garantovaný nízký až nulový obsah xenobiotik (tedy přídatných látek užívaných pro konzervaci, úpravu chuti, vzhledu či konzistence potravin).
- Nepoužívání chemických prostředků ochrany rostlin ale může přinášet určitá rizika, způsobená větším výskytem škůdců či chorob napadajících plodiny právě proto, že nejsou chemicky ošetřeny. Totéž platí o skladování plodin a jejich ošetření po sklizni tak, aby nedošlo k jejich znehodnocení při skladování. Největším rizikem je kontaminace produktů plísněmi, které produkují zdraví škodlivé mykotoxiny, především aflatoxiny. Riziko plyne také z kontaminace bakteriemi, na které již populace není zvyklá.
- Rostliny se proti škůdcům chrání toxickými látkami, které mohou poškozovat zdraví člověka, například vyvoláním dyspeptických obtíží nebo tím, že působí jako alergeny. Tyto přirozené ochranné látky však nejsou tak účinné jako herbicidy a může dojít snáze k poškození škůdci či chorobami.

Potřebujeme biopotraviny?

- Za výhodu biopotravin lze považovat zachování jejich přirozené chuti, barvy i vůně.
- Problémem je většinou menší velikost, horší vzhled produktů, co se týče barvy a lesku, a také např. častější strupovitost či rychleji se objevující hniloba, vyšší obsah vlákniny je většinou způsoben menším obsahem vody v plodinách.
- Obsah živin v biopotravinách kolísá více než v potravinách vyráběných průmyslovým způsobem.
- Nevýhodou je mnohdy výrazně vyšší cena biopotravin oproti potravinám konvenčním.

Masivní reklama často vede k přesvědčení, že biopotraviny mají výhodnější složení pro dietní výživu. Není to pravda. V žádném případě **nemají výhodnější složení základních živin**, například „biouherák“ obsahuje 50 % tuků a stejné množství kuchyňské soli jako běžný uherský salám. Stejně tak „bůček“ v bio kvalitě nemusí mít nižší obsah tuků než bůček běžný. V tomto případě záleží pochopitelně na receptuře a hmotnosti porážených kusů. Zastánci biopotravin argumentují, že biopotraviny mají vyšší **obsah vitaminů**. Ten ale závisí spíše na tom, jak dlouho a jak kvalitně se produkt skladuje. I v případě, že při sklizni je obsah vitaminů v biopotravinách větší, skladováním se samozřejmě sníží (bez ochrany například dusíkovou atmosférou může dojít k většímu snížení obsahu vitaminů než u běžných potravin). Argument, že se biopotraviny používají pře-

vážně v místě, kde se vyrobí, lze akceptovat, nicméně biopotraviny prodávané v supermarketech musí být do těchto supermarketů rovněž dopraveny a na místě skladovány. A převoz čerstvých potravin v biokvalitě z druhé strany zeměkoule již výhodnost vyššího obsahu vitaminů zcela popírá. Dalším argumentem výhodnosti biopotravin je menší **obsah dusičnanů** v plodinách v důsledku neuzívání průmyslových hnojiv. Každý soukromý zemědělec však ví, kolik dusíku obsahuje chlěvská mrva, každý zahrádkář hnojící „slepičinci“ má krásné a velké mrkve s vysokým obsahem dusičnanů. Rozhodující je tedy množství hnojiva, nikoliv jeho původ. Také letité ekologické zátěže lze jen těžko ovlivnit, stejně jako kvalitu vody na daném území. **Trvanlivost biopotravin** by měla být nižší (v důsledku absence konzervancí). Proto jsou biopotraviny, které mají stejnou dobu trvanlivosti jako potraviny běžné, vždy podezřelé.

Co biopotraviny rozhodně nevyřeší – aneb vyvracení mýtů

Biopotraviny nemají (ve srovnání s běžnými potravinami) nižší obsah kalorií, a nejsou tudíž výhodnější pro redukční dietu. Ani obsah cholesterolu v biopotravinách není nižší, proto nejsou výhodnější ani pro nízkocholesterolovou dietu. Množství sacharidů rovněž není nejnižší, takže biopotraviny nejsou výhodnější ani pro diabe-

tickou dietu. V bioobilninách sice může být nižší množství lepku než v obilninách běžných, ale lepek stále obsahují, takže je není možné využít ani pro dietu bezlepkovou.

Jaké biopotraviny mohou být výhodné pro naše stravování?

Biopotraviny neřeší problematiku tvorby diet a skladby jídelníčku jen proto, že jsou bio. Jedná se o alter-

nativu, která omezuje množství xenobiotik v potravě. Jejich výhodou však v žádném případě není nižší obsah energie, nasycených tuků či cholesterolu. Pokud tvoříme jídelníček, je nutné volit potraviny podle zásad zdravé výživy.

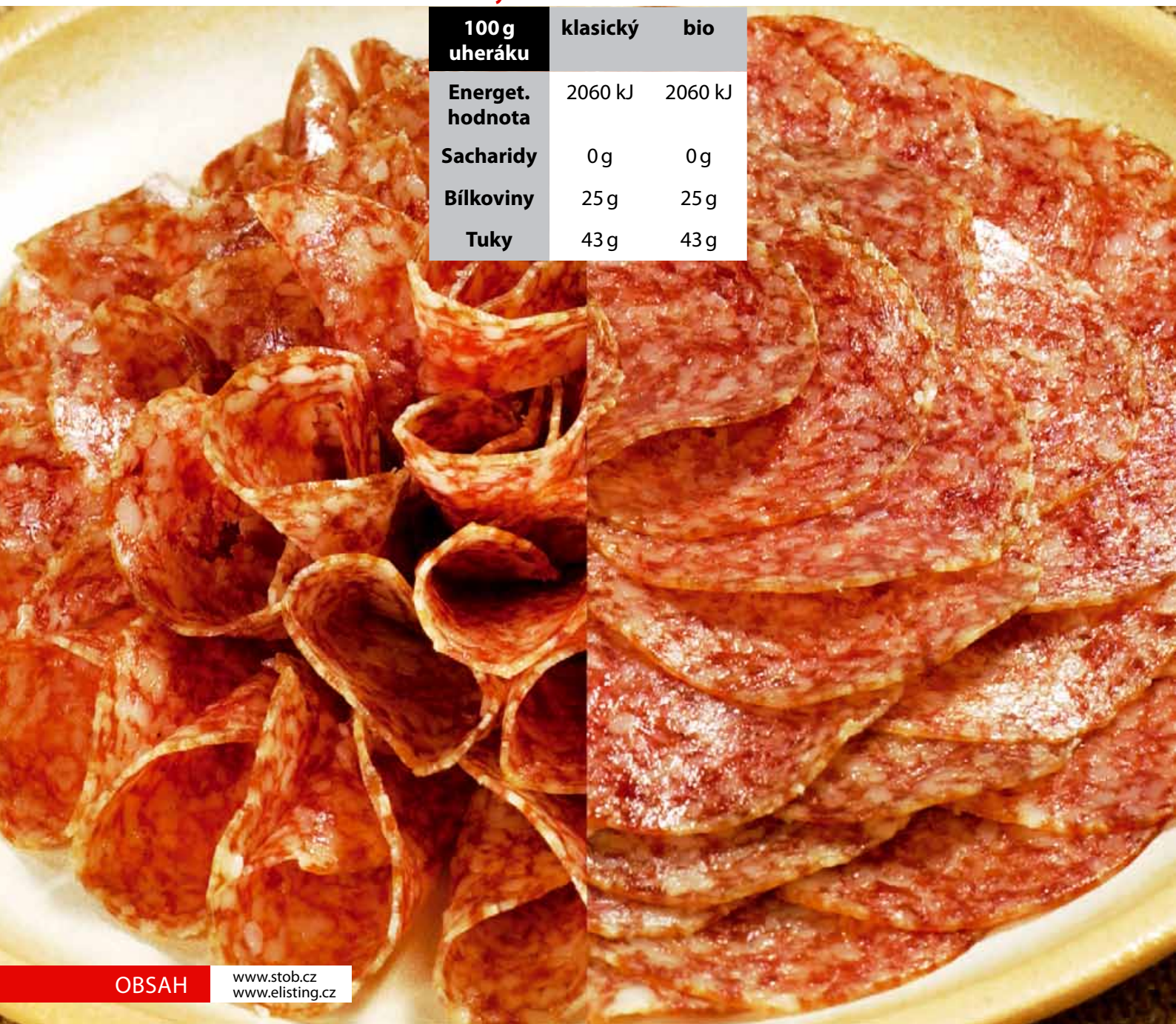
- Strava musí být pestrá a vyvážená.
- Biopotraviny mají být vybírány s ohledem na nutriční hodnoty (stejně jako u běžných potravin) a nemají být do jídelníčku zařazovány jako „něco navíc“.

- Biopotraviny je třeba upravovat tak, aby se (stejně jako běžné potraviny) neznechodily.

Závěrem je nutné zdůraznit, že člověk, který si nemůže dovolit konzumovat biopotraviny, se nemusí bát, že by svému zdraví škodil. Biopotraviny jsou varianty potravin běžných a liší se od nich především způsobem, jakým vznikají. Pojem „bio“ není v žádném případě synonymem slova „zdravý“.

Klasický uherák versus bio uherák

100 g uheráku	klasický	bio
Energet. hodnota	2060 kJ	2060 kJ
Sacharidy	0g	0g
Bílkoviny	25g	25g
Tuky	43g	43g



Může relaxace ovlivnit mou snahu o hubnutí?

PhDr. Jana Kříhová

Stres a relaxace jsou jako odvrácené strany mince. Oba stavy mají své zákonitosti, a tak i vliv na naše fyzické i duševní zdraví. Stres známe všichni, ale relaxovat každý neumí.

Jak mi může pomoci relaxace?

O relaxaci lze říct, že je jedním ze způsobů, jak být v bližším kontaktu se svou myslí a potažmo i tělem. Tímto kontaktem můžeme dosáhnout uklidnění, lepší uvědomění si vlastních pocitů i myšlenek.

Při relaxaci se učíme uvolnit tělo a usměrňovat tok našich myšlenek tak, abychom si vytvořili prostor, ve kterém jsme ryze u sebe. Tak můžeme např. soustředit své myšlenky i emoce na vizualizaci svého cíle.

Co je to vizualizace cíle?

Jedná se o myšlenkové a emoční podporování toho, o čem usilujeme. Vizualizací cíle se udržujeme motivovaní a připravení k případnému „boji“. Bojem myslíme boj s myšlenkami a emocemi, které nás budou přemlouvat, abychom selhali. To jsou myšlenky negativního charakteru, kterým jsme se naučili věřit pravděpodobně již v dětství nebo dospívání. Bývají založené na chybných předpokladech a přijaté, protože jsme je měli za pravdivé. Dnes již nemusí být platné, ale přesto (hlavně ve stresových situacích) se vynořují zpravidla jako první a mají tendenci nás zastrašit.

Aby byl člověk schopen odolávat, musí si vizualizovat cíl, jenž je reálný a v souladu s jeho potřebami, hodnotami a přesvědčením. Jedině tak má jeho usilování šanci na úspěch a vizualizace plní funkci sebedopory. Pozitivní vizualizaci je třeba v relaxovaném stavu často opakovat a rozvíjet, podobně jako když se učíme nové dovednosti. V relaxovaném stavu jsme sami k sobě vnímavější a snadněji můžeme ovlivňovat své podvědomí, a tak rozvíjet sebedůvěru.

Proč je vizualizace cíle důležitá?

Odborníci zabývající se relaxačními technikami tvrdí, že podvědomí nedokáže rozlišit mezi skutečnými a smyšlenými scénáři. Účelem vizualizací je vtisknout do našeho podvědomí představu např. úspěchu. Když si ho budeme představovat, dostaví se i pocity radosti, hrdosti apod., což působí blahodárně na naši motivaci a spokojenost. Zvyšujeme si tak odhodlání a energii. Myšlenky prokazatelně vytvářejí nebo ovlivňují fyziologické odezvy (známo u jogínů, kteří jsou schopni řídit vůlí tep, teplotu těla...). Budu-li si představovat, že za dveřmi v noci někdo stojí, protože se mi zdál špatný sen, zvýší se mi tep, změní se dýchání atd. Při relaxacích se využívá síly myšlenek na naše prožívání a následné jednání.

Pravdivý je následující citát: **Pravdu mají lidé, kteří si myslí, že něco dokáží, i ti, kdo jsou přesvědče-**

ni, že to nesvedou (Henry Ford).

...ano náš úspěch z velké části závisí na tom, zdali věříme vlastnímu cíli, svým silám a schopnostem. Vedle víry je vždy nutná i poctivá tvrdá práce, ale to, že bez vhodného jídelníčku a pohybu stejně nezhubneme, nemusíme snad zdůrazňovat. I proces hubnutí je cesta od jednoho bodu k určitému cíli. Je to cesta často celoživotní s různou mírou úspěšných a méně úspěšných období. Podobně jako v podnikání nebo nějaké celoživotní pracovní kariéře, kdy nás žene vidina smysluplného cíle. Úspěšní lidé svůj cíl nevzdávají, přestože se nemusí vždy dařit hladce ho dosahovat. Co je tedy nejdůležitější? Je to vize, vidina cíle a houževnatost v reálném světě! Relaxační techniky jsou jednou z možností, jak získat a udržet sebedoporu. ●



K nácviu relaxačních technik vám poslouží CD, které si můžete objednat na www.stob.cz, sekce Pomůcky.

JAK NA KLIMAKTERIUM?

Klimakterium sice není nemoc, ale neměli bychom jej brát na lehkou váhu.



První příznaky se začínají objevovat většinou 6 až 7 let před poslední menstruací, která přichází v průměru mezi 49. a 51. rokem života ženy. Tyto potíže mohou dále přetrvávat i několik let. Zpočátku se období klimakteria projevuje mírnými výkyvy v délce menstruačního cyklu a změnami intenzity menstruačního krvácení. K tomu se brzy přidávají nepříjemné vnější příznaky návaly horka a potu, bušení srdce, kolísání krevního tlaku, nervozita, změny nálad, podrážděnost, poruchy spánku, občasné závratě, brnění v končetinách a mohou se vyskytnout i bolesti na hrudi. Později se mohou objevit příznaky, které již souvisí s dlouhodobějšími změnami hormonálních hladin, zejména nedostatkem estrogenu. Jedná se například o častější infekce močových cest, únik moči, suchost sliznic a kůže, pálení v očích, zvýšená tvorba vrásek, zhoršení zraku apod.

Ženy v reprodukčním věku před těmito onemocněními chrání estrogény, ale po „přechodu“ tato ochrana mizí a riziko srdečně cévních onemocnění se zvyšuje přibližně na stejnou úroveň, jako je tomu u mužů. Velmi důležitou roli v této oblasti hraje prevence zdravá životospráva, pestrá strava bohatá na vitaminy a stopové prvky, konzumace pokrmů ze sóji aj. Důležitá je přiměřená tělesná aktivita. Vhodné jsou ale také některé doplňky stravy.

Ženy v klimakteriu někdy podstupují tzv. HRT neboli hormonální substituční terapii, kterou předepisuje odborný lékař, gynekolog, sexuolog či endokrinolog. Ne vždy je ovšem použití HRT možné, nebo nutné. Často je vhodné použít preparáty s obsahem fytoestrogenů ze sóji, červeného jetele, vitamínů a minerálních látek atp.

Ženy, které již prošly obdobím klimakteria, většinou již znají doplňky stravy vhodné pro toto období. Často je to právě **SARAPIS**, doplněk stravy s vitamínem C a E, železem, beta karotenem, koenzymem Q10 a selenem. Oblíbeným je také doplněk stravy **SARAPIS SOJA** který obsahuje fytoestrogeny ze sóji a červeného jetele, železo a vitamin C. Oba tyto výrobky navíc obsahují včelí produkty (včelí mateří kašička, květní a fermentovaný pyl).

Mezi ženami jsou oblíbené nejen díky svému specifickému složení, ale také proto, že nezvyšují tělesnou hmotnost a nemají vedlejší účinky. Preparáty **SARAPIS** a **SARAPIS SOJA** jsou proto vhodnými podpůrnými prostředky pro ženu nejen v období klimakteria.

Ani při užívání přírodních preparátů by ovšem ženy neměly zapomínat na pravidelné návštěvy u svého gynekologa.

SARAPIS a **SARAPIS SOJA** jsou notifikovány jako doplňky stravy a jsou volně k dostání v lékárnách. Opatrnosti při užívání by měly dbát ženy, které mají na včelí produkty alergie.

Podrobnější informace získáte na www.vegall.cz a také na bezplatné telefonní lince **800 100 140**. Zde můžete získat i kontakty na gynekology, kteří mají v této oblasti dlouholeté zkušenosti.



7S Odborné sféry

**7 příběhů
SILNÝCH**

se uchází o Vaši podporu!



(Ne)sladký
život



Přežiju
21. století?

Garant sféry
MUDr. Tomáš Fait, Ph.D.



Srdeční
záležitosti



Zvládám
nemoc



Cvičení
je lék



Žena a ...



Jojo, a zase
bylo jojo

Co je klimakterium

MUDr. Tomáš Fait, Ph.D.,
Gynekologicko-porodnická klinika
1. LF UK a VFN Praha

Základní příčinou rozvoje funkčních i strukturálních změn v těle ženy zvaných *klimakterium* je pokles hladin ženského hormonu estrogenu. Vzhledem k tomu, že příznakem poklesu produkce estrogenu u všech žen je ukončení menstruačního krvácení, používá se také výraz *menopauza*. Český výraz *přechod* zdůrazňuje přesun z období plodnosti ženy ve středním věku do období stáří čili senia. Průměrný věk tohoto období je 49–51 let.

Nejen návaly horka

Asi 70% žen má v různé míře vyjádřen akutní klimakterický syndrom, který se projevuje psychickými potížemi (nespavost, plačtivost, podrážděnost, úzkost, ztráta libida, změna

nálady, ztráta sebevědomí, snížená rozhodnost a schopnost koncentrace) a vasomotorickými změnami (návaly horka, noční pocení, bušení

srdce). Míra snesitelnosti těchto potíží je velmi individuální, nicméně ji lze měřit například pomocí **Meno-pause Rating Scale**.

Příznak

deprese
úzkost
předráždění
vyčerpání
návaly horka a potu
bušení srdce
poruchy spánku
bolesti kloubů a svalů
sexuální problémy
inkontinence moči
suchost pochvy

Intenzita:

nesnesitelné	4
silné	3
střední	2
mírné	1
žádné	0

Výsledek je součtem intenzit

Hodnocení:
33–44 těžký klimakterický syndrom
22–33 střední klimakterický syndrom
11–22 lehký klimakterický syndrom

Zkuste si tedy udělat test, jak silné jsou vaše potíže. Můžete tím hodnotit i účinnost doporučených léčebných opatření. Příznaky akutního klimakterického syndromu i bez léčby ustoupí u většiny žen během 3–5 let, nicméně asi 20% žen jimi může trpět až do vysokého věku, a potřebuje tak léčbu dlouhodobou.

Nenápadné a nebezpečné změny

U všech žen se v určitém časovém odstupu vyvinou příznaky chronického klimakterického syndromu (tzv. organicko-metabolický syndrom), do kterého se řadí urogenitální atrofie (porucha růstu sliznice pochvy a močových cest), osteoporóza (řidnutí kostí), urychlení aterosklerózy (kornatění tepen) a rozvoj neurodegenerativních onemocnění (stařecká demence, Alzheimerova nemoc, Parkinsonova nemoc, degenerace sítnice). Je obtížné odlišit, jakou část těchto změn má na svědomí nedostatek estrogenů a co je projevem prostého stárnutí organismu. Nicméně všechny vyjmenované procesy se po přechodu významně zrychlí.

Sex s přechodem nekončí

Nedostatek estrogenů je spojen se ztenčováním kůže zevních rodidel a zejména sliznice pochvy. Stav, kdy sliznice v pochvě je velmi tenká, lubrikace i při sexuální stimulaci minimální, zevní genitál svědí, styk je bolestivý, se označuje jako atrofická vulvovaginitida, ačkoli se nejedná o zánět, jak by latinské pojmenování stavu naznačovalo. Ženy se stydí hovořit o svých problémech v této oblasti, dokonce i se svým gynekologem. Raději se bolestivému pohlavnímu styku vyhýbají a to vytváří začarovaný kruh, neboť nepoužívaná pochva podléhá změnám ještě rychleji. Neváhejte vyhledat pomoc lékaře nebo sama řešit stavy, kdy vás trápí: suchost pochvy, svědění v pochvě, pálení v pochvě, opakované výtoky a poševní záněty, bolest při styku, špinění při styku.

Nezapomínejte na prevenci

Preventivní kontroly na gynekologii přechodem nekončí. Pokračuje každoroční vyšetřování cytologie z hrdla děložního – **screening karcinomu hrdla děložního**. Od 45 let se provádí každé dva roky mamografické vyšetření prsů – **screening karcinomu prsu**. Moderní mamografy používají velmi malé dávky rentgenového záření, tedy argumenty odpůrců mamografie, že prs je opakovaně ozařován, jsou naprosto nesmyslné. Od 55. roku věku je každé dva roky vyšetřována stolice na přítomnost krve – **screening kolorektálního karcinomu**. Základem **screeningu osteoporózy** je celotělové vyšetření kostní hustoty s důrazem na místa nejčastějších zlomenin, tedy krčku kosti stehenní a bederní páteře. U nás se neprovádí plošně, ale jen v rizikových skupinách.

Klimakterium je začátek životní etapy, která má své kouzlo, ale vyžaduje, aby se žena o svůj organismus starala více než dosud. ●

Tamara Starnovská

Ovlivnění příznaků menopauzy se často zaměřuje pouze na krátkodobé, „viditelné“ symptomy. Zapomíná se ale na tiché a dlouhodobé změny v organismu, které zvyšují riziko vzniku srdečně-cévních onemocnění ohrožujících život žen.

Menopauza a tělesná hmotnost

Hmotnost žen se začíná měnit již v období předcházejícím menopauze. Prvním z důvodů je omezení pohybové aktivity, mnohdy pro bolestivost kloubů nebo častou únavu, které mohou být časnými příznaky menopauzy. Dalším důvodem je množství přijaté energie. Chuťové preference žen, a tedy i jídelníček, se začínají během období hormonálních výkyvů měnit. Běžně to známe z období těhotenství, ale v období předcházející menopauze si to neuvědomujeme. Na talíři se častěji objevují tučnější potraviny (omáčky, tučné maso) i sladkosti, a naopak z něj mizí ovoce a zelenina. Změny chutí v těhotenství mohou být dramatičtější, ale jsou krátkodobé. V tomto případě jde mnohdy o plíživý vývoj, ale po dobu několika let. Proto je třeba cíleně upravovat jídelníček tak, aby odpovídal zásadám zdravé životosprávy, a průběžně sledovat, zda se nám nezačíná měnit.

Hormonální změny navíc podporují nevhodné ukládání tuku v oblasti pasu, který je jedním z rizikových faktorů metabolického syndromu, a tedy i srdečně-cévních onemocnění.

K dalším nepříjemným příznakům přicházející menopauzy patří snížení sekrece sliznic. To může vést mj. i k problémům s trávením a vyprazdňováním. Příčin trávicích problémů je však vždy více – změna stravování, stav sliznic, změny střevní mikroflóry související se změněným stravováním.

Negativní dopad nárůstu hmotnosti

Důsledkem ukládání útrobního tuku, samozřejmě i s růstem hmotnosti, je pak často následné zvýšení hladiny cholesterolu v krvi, spojené zejména s nárůstem tzv.

Jak na menopauzu v kuchyni

„zlého“ LDL cholesterolu a naopak snížením hladiny „hodného“ HDL cholesterolu v krvi. Kvůli těmto změnám se u žen, které byly do období menopauzy chráněny ženskými hormony, výrazně zvyšuje riziko vzniku srdečně-cévních onemocnění. Srdečně-cévní onemocnění jsou u žen velmi často podceňována, přestože na ně umírá více žen než mužů a jsou příčinou smrti 16x častěji než obávaná rakovina prsu. Riziko jejich vzniku není možné zcela odstranit. Cíleným ozdravením životosprávy je ale možné účinek rizikových faktorů (mezi které patří zejména obezita, vysoká hladina cholesterolu, vysoký krevní tlak a kouření) pozitivně ovlivnit.

Jak upravit jídelníček pro ženy v období menopauzy, respektive v období, které jí předchází

U žen v našich podmínkách dojde k menopauze průměrně v 50–52 letech, změny v hladině hormonů se ale objevují zhruba o sedm let dříve. Na toto rizikové období by se proto v rámci životosprávy ženy měly začít připravovat ještě dříve – ve 40 letech je nejvyšší čas! Nejen ženy v tomto období by měly cíleně dodržovat pestrý a vyvážený jídelníček, kterým dodají organismu všechny potřebné látky ve správném poměru. Pokud takový stravovací režim dodržovaly již dříve, mají náskok. Vzhledem k riziku možných nenápadných nevhodných změn je třeba podívat se na vlastní stravování z pohledu výše popsaných rizik. V každém případě ale platí, že nikdy není pozdě na změny, které zlepší nejen kvalitu, ale i délku života. Dobře sestavený jídelníček respektující

životní styl i věk výrazně snižuje riziko vzniku srdečně-cévních onemocnění, které u žen v období souvisejícím s menopauzou významně stoupá. V jídelníčku nesmí, mimo jiné, chybět dostatek zeleniny a ovoce (500 g denně), luštěniny, ryby a libové drůbeží maso, méně tučné mléčné výrobky a kvalitní rostlinné tuky. Energie, kterou za den přijmeme, má být rozdělena do čtyř až pěti dávek, přičemž první je snídaně. V období předcházejícím menopauze by ženy měly věnovat zvláštní pozornost obsahu složek stravy, které najdete **v tabulce na následující straně**.

Nezbytnou součástí stravovacího režimu je dostatečný příjem tekutin – pitný režim. Doporučený denní příjem je alespoň 2–3 litry tekutin (v závislosti na skladbě stravy), nejlépe neslazených.

Menopauza, srdce a cholesterol

V jídelníčku žen v období menopauzy je také důležité regulovat příjem cholesterolu ve stravě. Cholesterol je pro organismus nezbytný. Jeho zvýšená hladina (nad 5 mmol/l) je ale významným rizikovým faktorem srdečně-cévních onemocnění. Zejména v souvislosti s ukládáním tuku v oblasti pasu se zvyšuje hladina nevhodného LDL a snižuje hladina výhodného HDL cholesterolu. Je proto důležité omezit konzumaci tučných masných a mléčných výrobků. Je nutné zdůraznit, že vliv na hladinu cholesterolu v krvi má hlavně složení přijatých tuků, resp. zastoupení nasycených, nenasycených a transmastných kyselin. Konzumace „správných“ tuků, bohatých na vícenenasycené mastné kyseliny a steroly, je nutná.

Pokud mají ženy chuť na sladké, určitě by se měly vyhnout levným čokoládám a sušenkám – překvapivě nejen kvůli cukru, ale hlavně kvůli „špatnému“ typu tuků (transmastné a nasycené mastné kyseliny), které obsahují. Místo toho si mohou dopřát malý kousek kvalitní čokolády s vysokým podílem kaka, celozrnné sušenky s obsahem vlákniny nebo ovoce. Cílem snah a uvedených zásad je udržet ve všech věkových obdobích u mužů i žen rovnováhu mezi příjmem a výdejem energie. U žen v této životní etapě by tato rovnice měla platit dvojnásobně – a to zejména z důvodu zvýšení rizika vzniku srdečně-cévních onemocnění, k němuž vedou změny preference chutí a mechanismu ukládání tuků.

Na závěr

V mládí si žena rizika zdravotních problémů nepřipouští, stejně jako nemyslí na to, že jednou bude mít vrásky. Pokud však chce prožít kvalitní život, měla by se starat nejen o zdraví svých dětí, ale průběžně také o své vlastní. Stejně jako si připravujeme během let zdravotní problémy spojované s civilizačními chorobami, i ozdravení našich návyků se promítne postupně. Musíme počítat s tím, že výsledky naší snahy se zúročí v dalších letech a povedou k dlouhodobému zlepšení. I malý krok může hodně znamenat pro zdraví našeho srdce. Proto radíme ženám, aby se začaly svým stravováním a režimem s ohledem na změny předcházející menopauze zabývat již od 40 let. Odměnou budou jak mírnější průvodní projevy tohoto období, tak významné snížení rizikových faktorů srdečně-cévních onemocnění a osteoporózy. ●

Složka	Proč jsou důležité	Jaké množství zařadit	Kde najdeme
Fytoestrogeny	Fytoestrogeny jsou přírodní rostlinné hormony, které mají podobné účinky jako lidské hormony. Dokáží částečně kompenzovat pokles hormonální hladiny spojený s menopauzou a nastolují rovnováhu mezi estrogenem a progesteronem. Potlačují nepříjemné vedlejší příznaky menopauzy (návaly horka, pocení, vysychání sliznic).	Min. 25 g bílkovin ze sóji denně	Denní dávka je obsažena např. v 60 g sóji, 60 g sójového „masa“ nebo 200 g tofu.
Vícenenasycené mastné kyseliny	Vícenenasycené mastné kyseliny omega 6 a omega 3 pomáhají udržovat srdečně-cévní systém zdravý. Nedostatek některých vícenenasycených mastných kyselin se projevuje suchou kůží, zhoršenou kvalitou vlasů a nehtů, depresemi, pocitem suchých očí nebo bolestmi prsou.	Min. 5–7 % doporučeného denního energetického příjmu (při 8000 kJ se jedná o 10,5–15 g)	Rostlinné roztíratelné tuky a oleje, ryby, semínka: 20 g rostlinného tuku, např. Flora original, obsahuje 6 g vícenenasycených MK, 120 g lososa obsahuje 5,6 g a 20 g řepkového oleje obsahuje 5,5 g vícenenasycených MK.
Rostlinné steroly	Pokud se hladina cholesterolu pohybuje nad 5 mmol/l, v jídelníčku by neměly chybět ve zvýšené míře rostlinné steroly, o kterých bylo klinicky prokázáno, že při pravidelné konzumaci 2–2,5 g denně snižují hladinu tzv. „zlého“ LDL cholesterolu v průměru o 10 % v průběhu tří týdnů a v kombinaci s úpravou životosprávy dokonce až o 15 %.	2–2,5 g denně	Denní dávka je obsažena např. ve 30 g rostlinného tuku Flora pro.activ (další potraviny obsahují steroly pouze ve stopovém množství – doporučené denní množství přijmeme např. ve 425 ks rajčat nebo 150 ks jablek).
Bílkoviny	Pro zachování svaloviny je třeba konzumovat dostatečné množství kvalitních bílkovin. Pokud chcete snížit svou hmotnost, je nezbytné, aby denní dávka bílkovin odpovídala 1 g/kg tělesné hmotnosti.	0,8–1 g denně/kg tělesné hmotnosti (70 kg žena = 56–70 g)	Např. 100 g tvrdého sýra obsahuje 30 g bílkovin, dále 100 g vepřové kýty obsahuje 15 g, 100 g kuřecích prsou 19 g a 1 vejce 6,5 g bílkovin.
Vláknina	Pomáhá snižovat hladinu cholesterolu v krvi, podporuje trávení a má příznivý vliv na peristaltiku střev. Její množství je třeba zvyšovat postupně, nezbytné je současné dostatečné pití tekutin.	25–30 g denně	Např. celozrnná houska obsahuje 3,4 g vlákniny, porce ovesných vloček 2,5 g, porce brambor 3 g, porce brokolice 6 g, větší jablko 3 g a 100 g čočky (syrové) 10,6 g vlákniny.
Vápník	Prevence osteoporózy, jejíž riziko se výrazně zvyšuje spolu se ztrátou produkce estrogenu.	1000–1200 mg	Např. 100 g tvrdého sýra obsahuje 800 mg, 200 ml polotučného mléka 235 mg, 50 g sardinek 165 mg, 50 g špenátu 63 mg vápníku.
Vitamin D	Zlepšuje vstřebatelnost vápníku.	Min. 5–10 µg	Např. 120 g lososa obsahuje 19,6 µg, 20 g rostlinného tuku Flora original 1,5 µg vitaminu D, denní dávku zajistí také 10–15 min. na sluníčku.
Vitamin E	Je důležitý jako antioxidant.	Min. 10–15 mg	Např. 20 g rostlinného tuku Flora original obsahuje 4 mg, 20 g olivového oleje 2,4 mg nebo 50 g mandlí 12,5 mg vitaminu E.
Vitaminy skupiny B	Snižují výkyvy nálad (bioflavonoidy mají antioxidantní účinky).	–	Denní příjem zajistí pestrá a vyvážená strava.



Nehormonální metody zabránění početí

MUDr. Tomáš Fait, Ph.D., Gynekologicko-
porodnická klinika 1. LF UK a VFN Praha

Úroveň společnosti lze mimo jiné posuzovat dle úrovně plánování rodičovství. Vysokou spolehlivostí a při dodržení základních kontraindikací i bezpečností se vyznačuje hormonální antikoncepce, která není námětem tohoto sdělení. Nehormonální metody lze dělit na **mužské a ženské** podle toho, kdo nese hlavní zodpovědnost za její užití. Spolehlivost metody se vyjadřuje jako počet nechtěných těhotenství při jejím užívání stem žen po dobu jednoho roku. Tuto hodnotu označujeme jako **Pearl index**.

Sterilizace

Jde o chirurgické přerušení vejcovodů u ženy nebo chámovodů u muže. Tato metoda je prakticky nevratná a je tedy vhodná výhradně pro stabilní partnerskou dvojici po dosažení plánovaného počtu dětí. Vykazuje vysokou míru spolehlivosti. Pearl index pro ženy je 0,1, pro muže 0,02.

Bariérové metody

Nejjednodušší a nejsnáze použitelnou pomůckou je **kondom** neboli prezervativ. Nasazuje se na penis těsně před koitem a po ejakulaci

se snímá. Nesmí přijít do styku s mastnými krémy, které naruší jeho strukturu a zvyšují propustnost. Jako jediný antikoncepční prostředek umožňuje též ochranu proti přenosu pohlavních nemocí. Na trhu je škála kondomů. Jsou kondomy různých velikostí, tvarů i barev, s povrchovou úpravou (s vroubky, s výstupky), suché nebo zvlhčené silikonovým olejem s příměsí spermicidních látek. V ochraně proti pohlavně přenosným chorobám je nezastupitelný. Pearl index je 4,0. U nás nedostupnou metodou je ženská forma preservativu tzv. femidom. Pro ženy s nepřilíší častým pohlavním stykem je za vhodnou metodu považován též cervikální klobouček či vaginální pesar. Zavádějí se před stykem a je možno je v pochvě ponechat 72, resp. 24 hodin. Volbu velikosti kloboučku či pesaru je nutno konzultovat s lékařem. Vhodné je tyto prostředky kombinovat se spermicidními krémy.

Spermicidní prostředky

Moderní spermicidní krémy, pěny, čipy či šumivé tablety se zavádějí do pochvy před stykem. Obsahují většinou monoxynol-9 – látku, která narušuje membránu spermií. Stejnou látku obsahují i vaginální houbičky, které se ponechávají v pochvě po 24 hodin.

Nitroděložní tělísko

Nitroděložní tělísko se zavádějí do dutiny děložní. Působí pravděpodobně změnou mikroprostředí v děloze na podkladě aktivace imunitní reakce na cizí předmět. Tělíska obohacená o gestageny navíc zahuštěním cervikálního hlenu snižují

možnost průniku spermií k vajíčku, čímž zvyšují účinnost metody a snižují četnost nejzávažnější komplikace – mimoděložního těhotenství – i zánětlivých procesů. Nitroděložní tělíska jsou vhodná pro ženy s trvalým vztahem.

Přirozené metody

Tyto metody mají výhodu nulových vedlejších účinků, na druhé straně se vyznačují malou mírou spolehlivosti. Nejčastěji používanou metodou vůbec je přerušovaná soulož. Odpovědnost za metodu nese převážně muž a stejně jako ostatní tzv. přirozené metody nechrání proti přenosu pohlavních chorob. Ženy s pravidelným menstruačním cyklem mohou používat metodu neplodných dnů. Vychází z pravidla, že ovulace (uvolnění vajíčka) nastává 14 dní před začátkem dalšího menstruačního krvácení, spermií mají životnost 2–3 dny a vajíčko je možno oplodnit 24 hodin. Po půlročním sledování délky cyklu může pak žena plodné dny ohraničit odečtením 18 dnů od nejkratšího a 11 dnů od nejdelšího cyklu. Ostatní dny jsou tedy neplodné. Obdobně lze sledovat tak zvanou křivku bazální teploty (měřeno ráno v pochvě), při ovulaci dojde ke zvýšení teploty o 0,5 stupně, které trvá do konce cyklu. Neplodné období tak nastává od 4. dne zvýšení teploty. Obdobně lze ovulaci zjistit výskytem tažného hlenu v hrdle děložním či změknutím hrdla děložního v období okolo ovulace.

Každá metoda – jak patrné – má své výhody i nevýhody. Za nejbezpečnější variantu při výběru kontracepce pro mladé dívky lze považovat kombinaci perorální hormonální antikoncepce s kondomem. Tím lze dosáhnout vysoké spolehlivosti zabránění otěhotnění i ochraně před infekcí. Pro ženy v trvalém partnerském vztahu je velmi vhodnou metodou nitroděložní tělísko. Pro ženy, které již nechtějí další děti, je metodou volby sterilizace. ●

Hubnutí naživo se STOBem

Hubnutí přes internet ovlivní velké množství lidí. Ještě efektivnější je však hubnutí v kurzech snižování nadváhy, které začínají na přelomu března a dubna v desítkách měst České republiky.

V Praze otvíráme též rodinný kurz pro děti a rodiče, který zahajuje již v dubnu. Upravíte si rodinné pohybové a stravovací návyky tak, abyste celkově zkvalitnili svůj život a dokázali si trvale udržet váhové úbytky. Nečeká vás žádná dieta, naučíte se, jak si jídelníček připravovat sami tak, abyste konzumovali přiměřené množství potravin a aby obsahoval všechny pro tělo důležité živiny. Dále se budete věnovat situacím, které s jídlem úzce souvisí (oslavy, svátky apod.) a naučíte se správně chovat v situacích, které vás k jídlu nutí. Kurz má 10 lekcí (1 lekce týdně), koná se každé pondělí od 17 do 19 hodin v budově Gymnázia na Vítězné pláni v Praze 4.

První část setkání (60 minut) tráví děti a rodiče odděleně – zatímco děti cvičí pod vedením zkušené lektorky – pohybové hry, míčové hry aj. (klademe důraz na rozmanitost), rodiče si v rámci tzv. rodičovské skupiny povídají s lektorkami na témata úzce související se stravovacími návyky, nadváhou, vztahem rodičů k dětem apod. Ve druhé části lekce rodiče a děti dohromady společně nacvičují dovednosti týkající se přímo stravování a zdravého životního stylu formou her, soutěží, kvízů atd. Děti v průběhu lekcí sbírají body a soutěží v rámci celého běhu kurzu.

Kurz pořádá občanské sdružení Hravě žij zdravě a STOB a je podpořen grantem hl. m. Prahy.

**Více informací a přihlášky
na e-mailu divoka@stob.cz
nebo na telefonu 603 347 250**

Léčivý přípravek

Orlistat Teva

60 mg, tvrdé tobolky, Orlistatum



Efektivní hubnutí

klinicky prokázáno

Orlistat Teva 60 mg

pomáhá snižovat hmotnost více než držení samotné diety

Orlistat Teva 60 mg

se užívá v kombinaci s nízkokalorickou dietou a zvýšenou fyzickou aktivitou



Orlistat Teva 60 mg

zabraňuje vstřebávání přibližně 25 % tuků přijatých potravou

DÁRKOVÝ BALÍČEK

ke každému léčivému přípravku Orlistat Teva 60 mg



Dárkový balíček obsahuje:

- ▶ ADEK vitamíny rozpustné v tucích
- ▶ přehled energetických hodnot potravin STOB

Při užívání se doporučuje pravidelně doplňovat vitamíny rozpustné v tucích A, D, E, K. Dárkový balíček pro Vás obsahuje právě tyto vitamíny. Dárkový balíček žádejte v lékárnách.

Více informací a seznam lékáren naleznete na www.orlistatteva.cz.

Pouze k vnitřnímu užití. Před použitím si pozorně přečtěte příbalovou informaci.

Teva Pharmaceuticals CR, s.r.o.
Sokolovská 651/136A, 180 00 Praha 8, www.teva.cz



Orlistat Teva 60 mg
je k dostání v běžné síti lékáren,
doporučená cena je 799,- Kč
za balení 84 tablet.

7S Generální partner

Pomocník při nadměrném příjmu tuků

Orlistat Teva 60 mg

Pomocníků při hubnutí není nikdy dost, jak ale vybrat toho, který opravdu funguje? Volně prodejný lék Orlistat Teva 60 mg dokáže snížit vaši hmotnost více než držení samotné diety. Zabrání totiž vstřebání přibližně 1/4 tuků, které v jídle přijmete.

Orlistat Teva 60 mg působí na enzym, který pomáhá trávit tuky přijaté potravou tak, že ke stravení části tuků vůbec nedojde a nevstřebaný tuk je pak vyloučen z organismu společně se stolicí. Tento účinek prokázaly i klinické studie. Orlistat Teva 60 mg je společně s nízkokalorickým jídelníčkem a zvýšenou fyzickou aktivitou určen pro ty, jejichž BMI (Body Mass Index = váha dělená druhou mocninou tělesné výšky v metrech) překročil hranici 28 kg/m².

Úprava jídelníčku a cvičení jsou důležitými částmi programu na snížení hmotnosti. *Před zahájením léčby přípravkem Orlistat Teva 60 mg se doporučuje začít se změnou*

stravovacích a pohybových návyků. Během léčby by měl být klient na nutričně vyváženém, mírně nízkokalorickém jídelníčku, v němž by tuky měly tvořit zhruba 30 % celkové energetické hodnoty. To představuje při hodnotě 5000 kJ zhruba 40 g tuku. Při denním příjmu okolo 6000–7000 kJ by měl jídelníček obsahovat okolo 50–60 g tuku, při vyšších příjmech 8000–10 000 kJ, kdy už nepotřebujete hubnout, okolo 65–80 g. Příjem tuků by neměl nikdy klesnout pod 20 % přijímané energetické hodnoty. Obecně se doporučuje přijímat 1/3 živočišných a 2/3 rostlinných tuků.

Denní příjem tuků, sacharidů a bílkovin by měl být rozdělen do tří hlavních jídel. Obsah tuků v hlavním pokrmu by neměl přesáhnout 12–19 g

tuku dle množství přijaté energie, při svačině 3 g tuku. **Viz tabulka.**

Leckdy si ani neuvědomíme, jak snadno můžeme toto množství i nevědomky překročit – názorně je to vidět v obrázkové části.

Při užívání přípravku Orlistat Teva 60 mg se rovněž doporučuje pravidelně doplňovat vitaminy rozpustné v tucích A, D, E, K. Proto si v lékárnách nezapomeňte vyžádat ke každému balení Orlistat Teva 60 mg i dárkový balíček, v němž jsou právě tyto vitaminy a který obsahuje i **brožuru STOBu s přehledem energetických hodnot potravin** – budou dobrým pomocníkem zejména na začátku při počítání energie a orientaci v obsahu tuků konzumovaných potravin. Stejně důležitý je i pohyb, který dokáže v hubnutí hodně pomoci. Najděte si některou z činností, která vám vyhovuje, ať už je to chůze, tanec, nějaká kolektivní hra nebo sport. Záleží jen na vašich možnostech a chuti. Pro optimální aktivaci metabolismu tuků by fyzická aktivita měla být pravidelná a měla by trvat delší dobu – 20 minut a více.

Více informací a seznam lékáren najdete na www.orlistatteva.cz. Před použitím léku si přečtěte příbalovou informaci. Lék k vnitřnímu užití s účinnou látkou orlistatum.

Množství energie, které můžeme denně přijmout potravou		Maximální povolené množství tuků v jednom jídle	Maximální denní povolené množství tuků ve svačinách
1200 kcal	5000 kJ	12 g	3 g
1400 kcal	5900 kJ	15 g	3 g
1600 kcal	6700 kJ	17 g	3 g
1800 kcal	7600 kJ	19 g	3 g

Mohou za obezitu tuky?

Pozitiva tuků

Tuky mají ve správně sestaveném jídelníčku svoji nezastupitelnou úlohu. Chybou však často bývá, že jich přijímáme **nadbytečné množství v nesprávném složení**.

Úloha tuků je především v tom, že slouží jako **energetická rezerva** (triglyceridy se štěpí na mastné kyseliny a glycerol, obojí pak fungují jako zdroj energie).

Dále jsou v nich rozpustné **vitaminy** (A, D, E, K), jsou zdrojem **esenciálních mastných kyselin**, jež mají význam pro správný chod organismu, pro zabezpečení důležitých buněčných funkcí. Tuková tkáň má též úlohu termoregulační – chrání nás před chladem a má i roli **mechanické ochrany** – tlumí nárazy (jeden z mála kladů nadměrného množství tukové tkáně je snížení nebezpečí vzniku osteoporózy). Tuková tkáň je též **významným zdrojem hormonů** (např. při nízkém množství tukové tkáně dívky přestávají menstruovat). U štíhlých jedinců tuková tkáň obsahuje spíše ochranné látky, zatímco u silných lidí vytvářejí přeplněné tukové buňky nezdravé hormony tukové tkáně.

A poslední, ale velmi důležitá úloha tuků – při tepelné úpravě potravin z nich vzniká řada látek, které **odávají stravě chuť a vůni**.

Tuky příčinou nadváhy a obezity

Jednou z hlavních příčin vzniku nadváhy a obezity je nadměrný příjem tuků, zejména živočišných. Pokud převýšíme doporučené množství konzumace tuků, budou se ukládat do tukových zásob. Tuky jsou nejvydatnějším koncentrovaným zdrojem energie, v **1 g** tuku je obsaženo přibližně **38 kJ**.

Je tedy třeba, abyste si **vhodnou volbou potravin a vhodnou tech-**

nologickou úpravou pokrmů sestavili jídelníček tak, abyste si pochutnali a uspokojili buňky chutové, ne však již tukové.

Při kontrole množství konzumovaného tuku vám může pomoci i program sebekoučink.

Zapíšíte si na www.stobklub.cz jednoduchým způsobem svůj jídelníček. Program vám spočítá příjem energie a živin jak v jednotlivém pokrmu, tak za celý den. Jednoduše zjistíte, zda váš pokrm přesáhl doporučených 15 g tuku nebo zda celodenní jídelníček přesáhl 50 g tuku. Program umí seřadit potraviny, které jste za celý den konzumovali, podle množství tuku. Zároveň vám poradí, jak potraviny, které se umístí na prvních místech co do množství tuků, nahradit potravinami stejně dobrými, ale méně tučnými.

Pomocí programu se naučíte sestavit si jídelníček tak, aby splňoval kritéria pro rozumnou redukci váhy a pro konzumaci léku Orlistat. ●

Praktický návod k odhadu množství tuků v konzumovaných potravinách

Při užívání léku TEVA hlídejte množství tuku (údaje pro 100 g potraviny)

- čabajka 47 g tuku
- debrecínka 21 g tuku
- krutí prsní šunka 2 g tuku



- vepřová krkovice 24 g tuku
- hovězí maso přední 17 g tuku
- kuřecí prsní řízek 1 g tuku



- eidam 45% 26 g tuku
- eidam 30% 16 g tuku
- eidam 20% 10 g tuku



- hermelín 31 g tuku
- hermelín figura 20 g tuku
- stříbrňák 12 g tuku



Množství potravin obsahující 3 g tuku

- ořechy 6 g
- olivy 20 g
- čokoláda 10 g
- twix 14 g
- disko sušenky 15 g
- tatranka 15 g

Porovnejte množství tuku v podobných potravinách

- Bobík (1 kelímek) **11 g tuku**
- Ovofit **2 g tuku**



- croissant (1 ks) **20 g tuku**
- makovka (1 ks) **2 g tuku**



- 50 g chipsů **15 g tuku**
- 50 g sušeného masa Jerky **2 g tuku**



- Pierot (1 kelímek) **14 g tuku**
- Activia bílá 0% tuku **0,1 g tuku**



- Magnum (1 ks) **16 g tuku**
- Twister (1 ks) **2 g tuku**



- 100 g uheráku **43 g tuku**
- 100 g kuřecí prsní šunky **1 g tuku**



- Nudle Bistro (jarní kari) **12,5 g tuku**
- Jarní polévka (Knorr) **2 g tuku**



- indiánek (1 ks) **11 g tuku**
- ovocný piškot (1 ks) **1 g tuku**



- Dresinky a dochucovadla
1 lžíce = 15 g



- 100 g hranolků smažených **16 g tuku**
- 100 g brambor vařených **0 g tuku**



- kečup **0 g tuku**
- hořčice **0,5 g tuku**
- majonéza light **3 g tuku**
- tatarka **4,5 g tuku**
- majonéza **7 g tuku**

Kysané ráno sovsem

Ovesné vločky s jogurtem, sýrem a paprikou

Varianta bez vážení

- 3 lžíce ovesných vloček
- 1 kelímek bílého jogurtu
- 1 lžíce nastrouhaného tvrdého sýra
- 1 lžíce nastrouhané červené papriky

Do misky dejte jogurt, přisypte vločky a nechte je v jogurtu chvíli změkhnout. Pak přidejte nastrouhaný sýr, nastrouhanou papriku a vše promíchejte.



Text a recepty: Jana Divoká,
recepty připravil a foto: Zdeněk Platl

aneb Snídaně je grunt

Tabulky byly vytvořeny na základě programu Sebekoučink na www.stobklub.cz

Ovesné vločky s jogurtem, sýrem a paprikou		kJ	Množství (g/ml)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	
Ovesné vločky		450	30	3,6	2,1	18	⊖
Jihočeský Nature bílý jogurt		545	150	9	4,5	12	⊖
Jihočeský eidam 30%		330	30	8,7	4,8	0,3	⊖
Paprika červená		65	50	0,5	0	3	⊖
Celkem		1390		21,8	11,4	33,3	
	Příjem			Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	
Snídaně	1390 kJ		27 % (21,8 g)	31 % (11,4 g)	42 % (33,3 g)		
Energetická denzita	535 kJ/100 g						

I při hubnutí si dopřejte vhodnou snídani

Mnoho lidí tvrdí, že je pro ně při hubnutí výhodné nesnídat. Ráno prý stejně hlad nemají, a mohou tedy „ušetřit kalorie“. Je pravda, že po noci, kdy se nic nekonzumuje a netráví, je hladina cukru v krvi vyrovnaná, množství inzulínu vyloučeného slinivkou břišní je nízké a možná, že opravdu nemáte hlad. Mnoho obézních nesnídá v důsledku chybných myšlenek typu „hubnu, šetřím tedy kalorie, ráno spěchám, navíc nemám hlad, tak proč bych snídal, alespoň snížím

Obložený chléb se zákysem

Varianta bez vážení

- 1 sklenice zákyusu nebo podmáslí
- 1 plátek celozrnného chleba
- 1 lžička pomazánkového másla
- 1 plátek tvrdého sýra
- 1 plátek krutí šunky

Chléb namažte máslem, položte na něj plátek sýra, plátek šunky a podávejte se sklenicí přírodního zákyusu nebo podmáslí.



energetický příjem". Tím, že nesnídáme, energii však neušetříme. Hladový člověk sní při dalším jídle často daleko více, než co ušetřil vynecháním nějakého jídla. Zda u vás povede snídaně k rozjedení se a vy budete celý den nekontrolovaně jíst, či zda vás snídaně příjemně nasytí a bude dobrým startem do nového dne, záleží jen na vás a na tom, co si k snídani připravíte. Právě proto se vám na těchto stránkách snažíme přinášet vyvážené snídaně, jejichž základem jsou kvalitní bílkoviny ve vhodném poměru k ostatním živinám, tedy sacharidům a tukům. I tentokrát přinášíme snídaně pro všechny, kteří se snaží hubnout a zároveň neošidit chuťové pohárky. Recepty byly sestaveny pomocí programu **Sebekoučink** na www.stobklub.cz. ♦

Obložený chléb se zákysem	kJ	Množství (g/ml)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	
Jihočeský eidam 30%	165	15	4,4	2,4	0,2	⊖
Jihočeské podmáslí kysané	380	250	7,5	2,5	7,5	⊖
Chléb celozrnný tmavý	410	50	3,5	1,5	17	⊖
Jihočeské pomaz. maslo bez příchuti	134	10	0,4	3,1	0,6	⊖
Krutí šunka nejvyšší jakosti	82	20	4	0,2	0,2	⊖
Celkem	1171		19,8	9,7	25,5	
	Přijem	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy		
Snídaně	1171 kJ	29 % (19,8 g)	31 % (9,7 g)	40 % (25,5 g)		
Energetická denzita	339 kJ/100 g					

Velikonoce

– svátky jara, či svátky jídla?

Iva Málková

V průběhu kalendářního roku se naskytne spousta příležitostí, které nás vybízejí ke zvýšené konzumaci jídla. Sváteční dny, rodinné oslavy nebo pracovní povinnosti spojené se slavnostním pohoštěním jsou nedílnou a pro většinu z nás i příjemnou součástí života. Avšak pro člověka, který se snaží shodit přebytečné kilogramy nebo si chce aktivně hlídat svou váhu, může slavení přinést i obavy, jak taková období zvládnout bez přibrání na váze, a tedy i porušení dietního režimu nebo velkého odchýlení od normálních stravovacích návyků. Často totiž podléháme tak zvanému černo-bílému myšlení, které nás vede k úvahám, že pokud jednou porušíme to, co jsme si stanovili, je vše ztraceno. Jedno přejedení v rámci oslavy pak může přinést výčitky, pocity viny ze selhání a někdy i znamenat to, že veškerou snahu o zhubnutí či udržování váhy vzdáme a vrátíme se zpět ke starým stravovacím návykům. Užijte si Velikonoce bez obav – zkuste se zamýšlet nad klasickými recepty, kde by se dal ubrat nějaký ten kilojoul ať už volbou surovin, nebo technologickou úpravou pokrmu. A nezapomeňte na metodu JJP – Jez Jen Polovinu.

Pro pro inspiraci vám tady a teď vybíráme tři recepty na chutné méně kalorické pokrmy.

Rozpis surovin u receptů je na 4 porce

Kuře s jarní cibulkou v páře

1 porce 1590 kJ
B 39 g, T 7 g, S 40 g

Doba přípravy: 20–25 minut

- 2 svazky jarní cibulky (280 kJ)
- 1 litr drůbežního vývaru (200 kJ)
- 800 g drobných nových brambor (2560 kJ)
- 4 kuřecí prsní řízky (2580 kJ)
- mořská sůl a čerstvě mletý pepř (0 kJ)
- 2 lžíce panenského olivového oleje (740 kJ)

Z jarních cibulek odřízneme kořínky a vyhodíme je. Nať zkrátíme asi o třetinu, odříznuté konce nakrájíme nadrobno a odložíme na pozdější ozdobení. V nádobě Zepter přivedeme k varu drůbežní vývar. Do nádoby s děrovaným dnem rozložíme v jedné vrstvě oškrábané brambory, umístíme ji nad vývar, přiklopíme a vaříme v páře 5 minut. Pára nepřijímá pachy, navíc důležité živiny i vitaminy zůstanou zachovány. Mezitím osolíme kuřecí řízky a promícháme s olivovým olejem. Rozložíme maso v jedné vrstvě na brambory. Znovu přiklopíme a vaříme dalších 10 minut. Potom na kuře položíme jarní cibulky, přiklopíme a vypneme zdroj tepla. Protože má nádoba Zepter akutermitické dno, za dalších 5 minut bude kuře hotové a brambory a cibulka měkké. Šetříme tak energii, peníze i čas. Vyjmeme nádobu s děrovaným dnem (nemusíme se bát toho, že bychom se popálili, ucha Zepter nádobí zůstávají studená) a odložíme ji do poklice, která je k tomu uzpůsobena. Z hrnce přelijeme 600 ml drůbežního vývaru (odkapala do něj i šťáva z kuřete) do džbánu a přidáme nasekanou jarní cibulku. Do čtyř hlubokých talířů rozdělíme uvařené jarní cibulky, na ně položíme kuře a kolem rozložíme přepušené brambory. Přelijeme připraveným vývarem, opepříme a ihned podáváme.



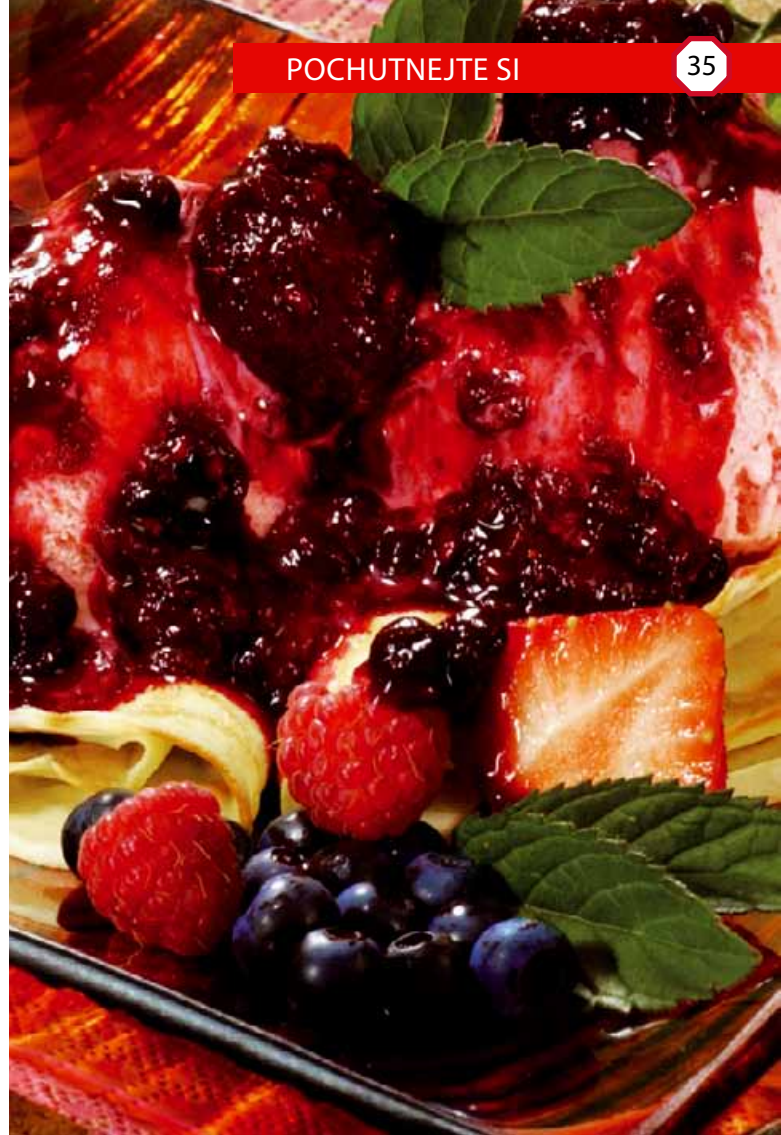
Pomazánka z čerstvé zeleniny

1 porce 600 kJ
B 10g, T 6g, S 11g

Doba přípravy: 10 minut

- 150 g mrkve (270 kJ)
- 150 g celeru (300 kJ)
- 100 g 30% eidamské cihly (1100 kJ)
- 2 jarní cibulky (60 kJ)
- 1 bílý jogurt polotučný (150 g) (450 kJ)
- 1 lžice majonézy light (180 kJ)
- 1 lžice plnotučné hořčice (60 kJ)
- sůl, bílý pepř

Kořenovou zeleninu očistíme a poté ji i se sýrem rozmixujeme v mixéru mixSy nebo nastrouháme najemno. Přidáme nadrobno nakrájenou cibulku, 150 g bílého jogurtu, 1 lžici majonézy light, 1 lžici hořčice, trochu soli a bílého pepře. Vše dobře promícháme. Podáváme s celozrnným pečivem nebo na plátcích knäckebrotu.



Ovocné palačinky

1 porce 1600 kJ
B 19g, T 9g, S 55g

Doba přípravy: 20 minut

- 200 g hladké mouky (2960 kJ)
- 500 ml polotučného mléka (950 kJ)
- 2 vejce (670 kJ)
- špetka soli (0 kJ)
- 1 kávová lžička oleje (110 kJ)
- 200 g ovoce (jahody, kiwi, hrozny) (480 kJ)
- 200 g polotučného tvarohu (800kJ)
- 1 lžice 12% zakysané smetany (80 kJ)
- 20 g vanilkového cukru (320 kJ)



Mouku, mléko, vejce a sůl vložíme do mixéru mixSy a vyšleháme ve hladké těsto. Dno Zepter pánve pouze potřeme jednou lžičkou oleje. Pánev postupně rozežhřejeme. Pečeme jednu palačinku za druhou po obou stranách, tuk již přidávat nemusíme. V odměrce mixSy nebo v misce utřeme tvaroh se smetanou a vanilkovým cukrem. Palačinky plníme tvarohem a zdobíme ovocem. ●



Převařená voda rozděluje matky a odborníky

zdroj: Kofola

Poslední průzkumy mezi českými matkami odkryly diametrální rozdíly v jejich názorech ve srovnání s názory odborníků. Nejzásadnější rozpor se týká problematiky vhodnosti používání jednotlivých druhů vod pro nejmenší děti. Zatímco matky používají převařenou vodu z vodovodu z důvodu domnělé kvality, většina odborníků by ji doporučila pouze kvůli úspoře.

Průzkum, který mezi českými matkami realizovala Síť mateřských center ve spolupráci se značkou Rajec, byl zaměřen na znalosti a zvyklosti související s pitným režimem nejmenších dětí. Výsledky průzkumu ukázaly, že i dnes používá 17 % českých matek pro své děti pouze převařenou vodu z vodovodu. Jako hlavní argument přitom překvapivě matky uvádějí vysokou kvalitu vody z vodovodního potrubí. Naopak pouze pro 3 % z nich je hlavním hlediskem cena. Co na to odborníci?

Odborníci: zárukou kvality je kojenecká voda

Na otázku, zda by matkám doporučili kojeneckou či převařenou vodu, odpovědělo 84 % odborníků kojeneckou. Jednoznačně nejsilnějším důvodem pro doporučení kojenecké vody je podle nich její kvalita a zdravotní nezávadnost, tento benefit vydvihuje 95 % z nich. „Kojeneckou vodu mohou maminky bez obav používat jak pro přípravu kojenecké stravy, tak pro pravidelný pitný režim nejmenších dětí. Kojenecká voda totiž ze zákona garantuje nízký obsah dusičnanů a splnění dalších přísných kvalitativních kritérií,“ vysvětluje MUDr. Martin Gregora, pediatr a autor populárně-naučných knih pro rodiče.

Převařená voda – jedinou výhodou je cena

Přestože kojenecká voda u odborníků jasně vede, najdou se i tací, kteří matkám doporučí převařenou vodu z vodovodu. Nevolí tak ale kvůli její vysoké kvalitě, nýbrž kvůli nízké ceně. Ke svému doporučení pak většina z nich ještě dodává podmínku pravidelného rozboru složení kohoutkové vody od odborníka. „Proto, aby se mohla kohoutková, pramenitá či jiná voda bez obav podávat kojencům, musí být podrobena velmi důkladným rozborům. Svolení k jejímu využívání by mělo přijít ze strany povoláního

odborníka, nikoli od známých či kamarádek, což se bohužel velmi často stává," uvádí MUDr. Gregora. Z důvodu kvality by vodu z vodovodu pro nejmenší děti doporučil v průměru pouze jeden z deseti odborníků.

Matky vs. odborníci

Budeme-li srovnávat názory matek a odborníků, zjistíme, že se zásadně liší právě ve vnímání převařené vody. To je dáno zejména nedostatkem kvalitních informací, které matky mají nejen o jednotlivých druzích vod, ale také o procesu jejich převařování. Jen málokterá maminka ví, proč vodu vůbec převařuje a co tímto procesem mění. Nelze se tak divit, že se matky v této oblasti nevědomky dopouštějí hned několika chyb.

Převařením se z kohoutkové vody nestane kojenecká

Jednou z nejčastějších chyb je snaha převařením vody odstranit to, co ve skutečnosti odstranit nelze. Varem se z vody může odstranit např. oxid uhličitý (CO_2) nebo chlór a některé bakterie, nedají se jím však odstranit jiné nežádoucí látky, které se ve vodě mohou vyskytovat. Převařením se nezmění její chemické složení, jako například obsah dusičnanů, velmi nebezpečných pro kojence a malé děti.

Opravdu znáte kvalitu své vody?

Protože kvalita vody z vodovodu není na celém území stejná, může se po finální úpravě změnit a lišit od původního složení. Potíž může nastat například v případě starých domů, jejichž rozvody nejsou prověřené a mohou kvalitní vodu z vodovodu znečistit látkami, které sice neublíží starším dětem či dospělému, ale nemusí být bezpečné pro nejmenší děti. Připravovat

Jak jednoduše zjistit, zda máte vhodný pitný režim?

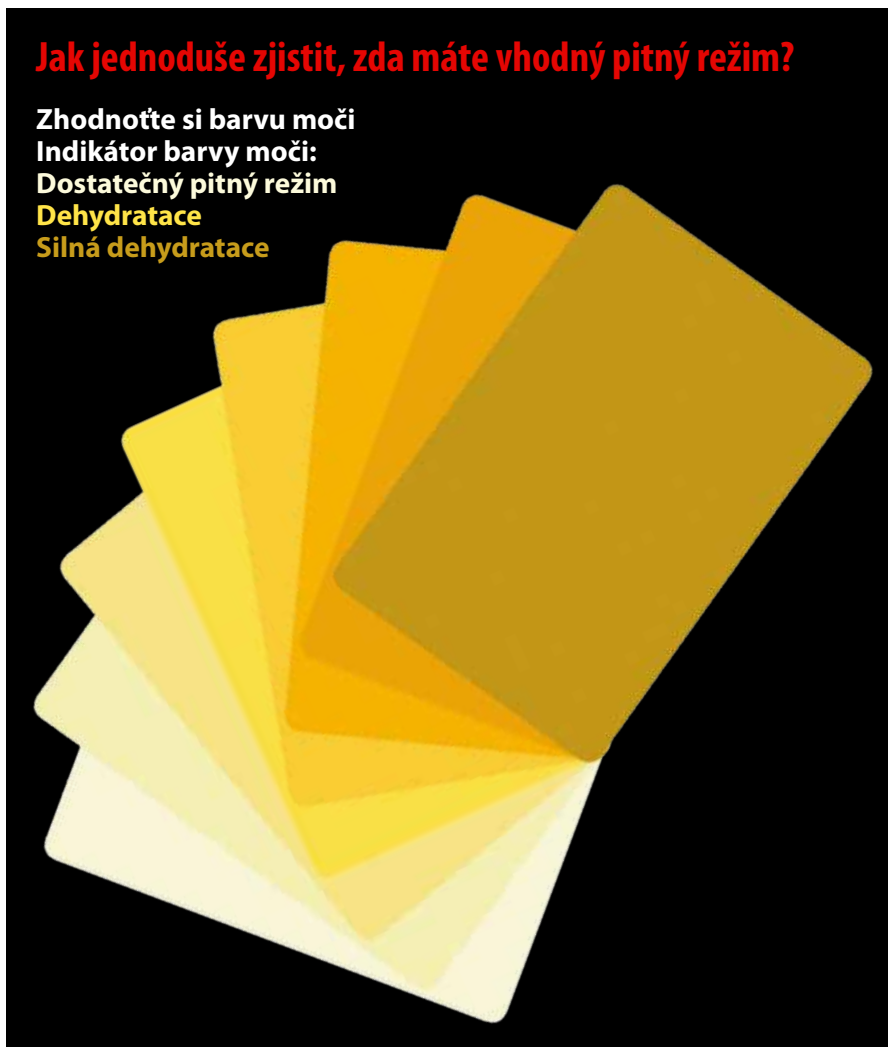
Zhodnotte si barvu moči

Indikátor barvy moči:

Dostatečný pitný režim

Dehydratace

Silná dehydratace



stravu pro kojence z vody, jejíž složení neznáme, se proto nedoporučuje.

Kojeneckou vodu není nutné převařovat

Nejasno mají matky také v tom, zda je potřeba převařovat kojeneckou vodu. Odpověď podává MUDr. Martin Gregora: „U kojenecké vody je kromě nízkého obsahu minerálů důležitý především nízký obsah dusičnanů, kterým se odlišuje například od vody z vodovodního kohoutku. Je to jediná voda, u které je zaručené přírodní složení, které vyhovuje potřebám dětského organismu. **Kojeneckou vodu můžete proto s jistotou použít bez převařování.**“ Jediný případ, kdy se doporučuje její pře-

vaření, nastává tehdy, je-li kojenecká voda syčená CO_2 . V tom případě se musí na etiketě nacházet upozornění: „Před použitím odstranit oxid uhličitý varem“.

77 % zdravotnických zařízení používá kojeneckou vodu

Kojenecká voda je pramenitá voda, pro kterou platí nejpřísnější požadavky. Např. obsah dusičnanů smí být jen 10 mg/l (u vody z vodovodu je to 50 mg/l), přísnější jsou i mikrobiologické ukazatele. Její celková mineralizace nesmí překročit 1000 mg/l. O kvalitě a bezpečnosti kojenecké vody hovoří i praxe. Kojeneckou vodu používá zásadně pro své malé pacienty 77 % dotázaných zdravotnických zařízení. ●



eVito v tom jde společně se silnými

Revoluční systém zdravotní péče a monitoringu životního stylu eVito se stal partnerem soutěže STOB s názvem 7S. Sedm silných účastníků s rozdílnými příběhy se snaží s podporou svých motivátorů a garantů postupnými krůčky dosáhnout kýžených cílů a zvládnout své problémy.

Každý z účastníků má cíl, sen, který se mu v životě doposud nedařilo splnit. Nyní má možnost se díky odborníkům, vlastním motivátorům i podpoře veřejnosti svému cíli přiblížit nebo si jej splnit. Postupné krůčky účastníci realizují nejen díky podpoře odborného vedení, ale také prostřednictvím eVito 3D krokoměřů, které monitorují jejich

pohybové aktivity s přehlednými výsledky bezdrátově reportovanými do jejich profilů.

A tyto výsledky ukazují zajímavé údaje. Od začátku soutěže účastníci společně nachodili 2 619 989 kroků, což je 1609 km – taková společná cesta na pláži z Prahy do španělského San Sebastián. Největším „chodcem“ je motivátor Jiří Brát, který již nachodil 177 km a zároveň je držitelem denního rekordu – 23 864 kroků. Další v pořadí je garant profesor Štěpán Svačina s nachozenými 149 km, těsně následován Danielou Petkovou se 145 km. Nejvášnivějšími chodci jsou soutěžící ze sféry Srdeční záležitosti v čele se silnou Alenou Fejtlovou a společně ušlými 286 km. Za nimi následuje sféra Přežiju 21. století? Martiny Mikmekové s 240 km, které na paty šlape sféra (Ne)sladký život s Květoslavou Šedivou se 239 km. Paní Mikmeková

s paní Šedivou se do toho „obuly“ dokonce natolik, že svými kroky předešly i své vlastní motivátory. Zkoušeli jste se i vy někdy zamyslet, kolik kroků denně ujdete? A už jste si to někdy změřili krokoměrem?

Zázračná chůze

Může se to zdát neuvěřitelné, ale obyčejná chůze je jednou z nejzdravějších pohybových aktivit. Odborníci tvrdí, že člověk by měl pro zlepšení své kondice a zdraví ujit denně 8000–10 000 kroků. Chůzí lze do značné míry ovlivnit metabolismus a tím dosáhnout snížení tělesné hmotnosti. Pravidelná chůze je tou správnou cestou nejen k hubnutí, ale snižuje i riziko vážných chorob, ke kterým patří kardiovaskulární onemocnění, jako jsou například vysoký krevní tlak, onemocnění srdce či mozková mrtvice. Lidem, kteří rádi chodí, se



také spíše vyhnou onemocnění, jako je cukrovka nebo osteoporóza a v neposlední řadě lze chůzi předjet i vzniku křečových žil. Je rovněž prokázáno, že pravidelná chůze zlepšuje náladu a má pozitivní vliv na kvalitu spánku.

Podarí se účastníkům soutěže přiblížovat se svým cílům? Sledujte jejich pokroky s námi a zapojte se do soutěže o eVito krokomeř: Tipněte si, kolik kilometrů účastníci soutěže a jejich motivátoři společně nachodí. Nejpřesnější

tipař získá eVito systém aktivního zdraví a eVito krokomeř. Podrobnosti o soutěži a návodu, jak tipovat, naleznete na www.evito.cz.

Držíme všem účastníkům palce a věříme, že jim eVito pomůže k dosažení jejich snů, cílů a přání.






Blogeri o pohybu

02. 03. 2013 19:46 Kveta Silna
Krokomeř eVito je skvělý, nutí mne k pohybu.

02. 03. 2013 19:38 nada
Sluníčko mě taky probudilo k venkovní aktivitě. Hodinu s hůlkami a krokomeřem eVito na krku a hodinu stříhání stromů na zahrádce.

28. 02. 2013 06:19 Martina Silna
Ahoj Jani, já jsem dostala krokomeř eVito spolu s dalšími hejblátky na stahování dat do PC. Je přesný, ale pokud je chvíli v nečinnosti, automaticky se vypne - šetří baterii. Pohnu se a počítadlo se rozběhne se mnou :o))) ●



	BOD (KNIŽNĚ)	VLK Z KNIHY DŽUNGLI	BAZAR		PUČÁLKO-VIC ŽIRAFA	SOKOLSKÁ SLAVNOST	SEKNOUT	OBÉZNÍ	JAPONSKÁ MÍRA	<h1>Orlistat Teva 60 mg</h1>  <p>Více informací a seznam lékáren na www.orlistatteva.cz. Před použitím léku si přečtěte příbalovou informaci. Lék k vnitřnímu užití s účinnou látkou orlistatium.</p>														
ŠACHOVÉ ZAKONČENÍ				RAKOUSKÉ CIGARETY																				
MPZ UKRAJINY				ROZEMÍ-LATI DESET GRAMŮ																				
3. ČÁST TAJENKY																								
ZÁKAZNÍK															ŘÍMSKY 55 ŘÍMSKY 60									
PŘÍRUČNÍ ZAVAZDLO							MEDIKA-MENT MĚSTO V ŘECKU																	
	NADÝMAT	UKAZOVACÍ ZÁJMENO DÁVKA UVÁŘE-NÉHO PIVA			ŘÍMSKY 20 ZVÍŘECÍ CHLUPY										NĚMECKY OPAT	PLATIDLO ŠVÝCAR-SKA								
ZÁKLADNÍ ČÍSLOVKA				KÓD SAUDSKÉ ARABIE ITALSKY ANO			INCIÁLY FOTBA-LISTY PANENKY											ČLEN ANGL. VYSOKÉ ŠLECHTY	FRANC. LÁSKA	CITO-SLOVCE ÚDIVU	PILA	OCHRANA NA OBUV		
MOJE			SRNEC ŘÍMSKY 59				JEZERO V MAĎARS-KU ZN. BELGIC. AUTA																	
1. ČÁST TAJENKY																								
JAPONSKÝ OSTROV				TECHNICKY HOSPOD. PRACOVNÍK ŽENSKÉ JMÉNO											VADA PŘI TAVENÍ KOLEGA									
NÁJEMNÝ AUTOMOBIL					ARCHITEKT PALLIARDI PŘÍTOK DUNAJE										NĚMECKY TY ZARÍZENÍ NA PŘEJEZDU				KÓD NIZOZEMÍ SHROMAŽ-DĚNÍ OBČANŮ					
	AFEKT	ŠKAREDA	SPZ DUBLINU (VELKÁ BRITÁNIE) PRASKAT				PŘÍTOK SEKČOVA PROUD											ANGLICKY HRÁBĚ MOJI						
ČÁST AUTA																				POTOM NADÍVAT				
2. ČÁST TAJENKY																	STARŠÍ VZTAŽNÉ ZÁJMENO	MOJE						
PÁSKA					SLOVEN-SKÝ BÁSNÍK LENOCHOD TRÍPRSTÝ								PLAMEN NÁZEV HLÁSKY											
VRCH NAD BĚLEHRADEM							NESKU-TEČNĚ																	
ÁZEBÁJDŽÁNSKÝ SPISOVA-TEL							AUSTRAL-SKÝ JAZYK																	

Tajenka křížovky z Pochutnej si se STOBem č. 40 zní: Začněte svůj den s Nestlé Fitness.

Výherci se stávají: Marie Horníková z Chřeštic, Marie Bačová z Neratovic a Milan Novák z Prahy.

Křížovku z č. 41 si vytisknete, vylustíte a tajenku pošlete na náš e-mail krizovka@stob.cz.

Ve vlastním zájmu napište i zasilací adresu. Výherce budeme losovat v den vydání čísla 42. Do té doby můžete tajenku zasílat.

Ceny pro tři výherce věnuje TEVA: 1. cena Nakupujeme s rozumem, vaříme s chutí, energetické hodnoty a metr.

2. cena soubor brožur STOBu a metr. 3. cena relaxační CD a metr.