



# Pochutnej si se STOBem

ČÍSLO 33

Elektronický časopis o rozumném hubnutí, dobrém jídle, pití, vaření a stolování

**VÁNOČNÍ  
SNÍDANĚ**

**EXOTICKÉ  
HUBNUTÍ**

**KONEC  
NESMYSLNÝM  
DIETÁM**

**ČESKÉ DĚTI  
ŽIJÍ ZDRAVĚJI**



KLIKNUTÍ NA ZVOLENÉ TÉMA ČI RECEPT VÁS PŘESUNE NA PŘÍSLUŠNOU STRÁNKU.

## OBSAH

<b>Jak využít možností časopisu</b>	2	<b>Jak jste dopadli na Dni zdraví?</b>	20
<b>Vážené přítelkyně, milí přátelé</b>	4	Měření cholesterolu	20
<b>Se STOBem za exotikou</b>	5	Měření na přístroji InBody	20
<b>Ajurvéda aneb Exotické hubnutí</b>	6	Měření glykemie	20
Ajurvédou ke štíhlosti?	6	<b>Tip na vánoční dárek</b>	21
Představení Ajurvédy	6	<b>Konec nesmyslným dietám</b>	21
Ajurvédská doporučení pro hubnoucí	7	<b>Tak už je to zase tady!</b>	22
Předpoklady správného stravování ajurvédy	8	<b>Triky, jak neprožít život ve jménu hubnutí</b>	23
Vliv chutí potravin na redukci	8	1. Hubnout, či nehubnout	23
Shrnutí ajurvédských doporučení pro hubnoucí	8	3. Motivace k hubnutí	23
<b>Ajurvéda a hubnutí</b>	9	2. Hubnutí jako celoživotní poslání	23
Potraviny, které pomáhají hubnout	9	4. Nenechte zvítězit emoce nad rozumem	23
Co si o stravě podle ajurvédy myslím já?	9	5. Reálné cíle ve vztahu k chování a k množství	23
Jak si účastníci pobytu užívali?	9	6. Důležitost způsobu hubnutí	24
<b>Rande ve Frymburku</b>	11	7. Proč jíme aneb druhý zákon teorie učení	24
Zpověď jedné sebekoučistky:	11	8. Při hubnutí je důležitější hlava než žaludek	24
O sebekoučinku	11	9. Každý máme k dispozici 24 hodin	25
<b>Pospolu se hubne lépe</b>	13	10. Všichni na stejné lodi aneb v kolektivu je síla	25
Jak si vede dva roky po skončení kurzu Honza?	13	<b>Marinovaný kapr z páry</b>	27
<b>České děti žijí díky prevenci zdravěji</b>	14	<b>Vánoční snídaně pro milovníky cukroví</b>	29
Prevence je jediná správná cesta	14		
České jídelny vaří moderní a zajímavá jídla	14	<b>Tradiční Vánoce</b>	30
Další preventivní programy VZP	15	Po vzoru předků	30
Tělesné složení a pohyb	16	Celozrnné perníčky	31
<b>Zpráva z obezitologické konference</b>	16	Houbový kuba	31
Střípky z dalších výzkumů	17	<b>Křížovka o ceny</b>	32
Data o výskytu obezity	17		
Bariatrická léčba	17		
Výzkum v oblasti obezity	19		
Psychologie a obezita	19		
Ticho o farmakologické léčbě	19		



*Pochutnej si s...* je edice tematicky individuálně zaměřených elektronických časopisů o jídle, pití, vaření a stolování. Stejně jako v tištěných časopisech si v nich můžete listovat i vyhledávat články či recepty v obsahu nebo v rejstříku receptů. Navíc si můžete založit zajímavé stránky, vytisknout si jen to, co vás zajímá, v rychlosti projít miniatury všech stránek nebo si zkopírovat link a časopis vložit na svůj vlast-

ní web, kde bude působit jako by byl jeho součástí. Na rozdíl od pravidelně vydávaných tiskovin má naše edice volnou periodicitu – nové číslo někdy vyjde hned za pár dní, jindy třeba až za měsíc. Vyplatí se proto občas navštívit tyto stránky a zjistit, co přibýlo. Ale nebojte se, nemůžete nic propásnout, protože všechna čísla archivujeme na našem serveru a můžete si kdykoliv přečíst kterékoliv z nich.

## O časopisu

Díky své elektronické podobě má edice *Pochutnej si s...* oproti tištěným časopisům několik předností. Díky archivaci vám bude sloužit jako obsáhlá, neustále doplňovaná a aktualizovaná kuchařská kniha, která kromě receptů přináší i mnoho cenných rad a informací. Hledání v ní je rychlé a jednoduché. Stačí, když zadáte ve vyhledávacím řádku požadované heslo a v mžiku se na monitoru objeví všechny stránky, kde se recept nebo informace vyskytuje. I listování v jednotlivých časopisech edice *Pochutnej si s...* je jednoduché. Stačí kliknout na titulek v obsahu nebo na recept v rejstříku a stránku máte na obrazovce. Zpět na obsah nebo rejstřík se vrátíte také jediným kliknutím. Na webových stránkách je ostatně velmi názorný návod, jak časopis můžete hravě ovládat. Také inzeráty jsou díky elektronické formě interaktivní, s prokliky na weby a další podrobné odkazy inzerentů. Tím se z pouhé reklamy stávají zdrojem užitečných informací.

Přejeme vám úspěchy v kuchyni a dobrou chuť.

Vaše redakce časopisů *Pochutnej si s...*

## Vážené přítelkyně, milí přátelé,

ani největším „nevšímálekům“ nemohlo uniknout, že jsou těsně za dveřmi Vánoce. Odkazy a upoutávky na ně jsou všudypřítomné – ostatně ani náš časopis není výjimkou – stačí se podívat do obsahu.

Část z nás se na Vánoce těší – miluje sváteční atmosféru, možnost zastavit se v celoročním poklusu a udělat si hezké chvíle se svými blízkými. Druhá část se obává, jak se uvolněnější mravy podepíší na váze, a přeje si, aby zase nastaly všední dny, jejichž lákadla nedosahují takové rafinovanosti a s nimiž si umíme poradit. Přemýšleli jste ale někdy, proč tuto dobu nazýváme právě dobou vánoční?

Lingvisté předpokládají, že slovo *Vánoce* vzniklo ze staroněmeckého *wāhnachten* (dnes *Weihnachten*), složeného ze dvou částí: *wīha-* (světit) a *Nacht* (noc). Druhou část si naši předkové přeložili do češtiny, a tak vzniklo toto „německo-české“ označení. Osobně dávám přednost dalším dvěma vysvětlením. Těm sice chybí vědecký základ, zato jsou o to lidštější. První z nich se pojí k výrazu *dvě noce*, který údajně označoval období, kdy jsou dny nejkratší a noci tak dlouhé, jako by se do jedné spojily hned dvě.

Ještě bližší mému srdci je výklad druhý, vztahuje se totiž k oslavám zimního slunovratu. Naši předkové slavili slunovrat od 21. prosince do Nového roku – tedy dvanáct svátečních dnů jako symbol dvanácti nastávajících měsíců. Den pomyslného příchodu jara – duben v pořadí čtvrtý se údajně později zkomolil na štědrý – tento den se oslavovalo zvláště bujaře. Svátkům zimního slunovratu se říkalo čas o *dvanácti nocích*, a protože je člověk tvor od přírody pohodlný, postupně tento dlouhý výraz zkracoval, a tak došel přes *dvanáctnoce* a *dvánoce* nakonec až k *vánocům*. No řekněte, jestli představa 12denního hodokvasu není lákavá? Na druhou stranu: všichni víme, co udělají s kily pouhé tři dny vánočních svátků a trocha neukázněnosti a hřešení...

Proto vám přejeme, abyste si užili Vánoce přesně podle svých představ, třeba i s případnými „následky“, které si předem naplánujete stejně jako cestu k jejich odstranění. Pokud se vám nepodaří dokonale se umravnit přesto, že nechcete sejít z nastoupené cesty zdravého životního stylu, uvědomte si, že tři dny v životě lidském neznamenaají nic. A zejména, když se po ostatní dny nastávajícího roku, do něhož vám přejeme jen to nejlepší, vrátíte ke starým dobrým návykům.

Za všechny tvůrce časopisu Olga Suchánková

**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...*



# SE STOBEM ZA EXOTIKOU

UDĚLEJTE SI ZIMNÍ VÝLET  
ZA SLUNCEM V ROCE 2012

## SRÍ LANKA, sanatorium Sideleppa odlet 15. 1. 2012

Připravili jsme pro vás léčebný pobyt na Srí Lance – perle Indického oceánu. Sanatorium Sideleppa je učena pro zájemce o „pravou nezkomeracionalizovanou“ **ajurvědu**, která využívá tisíciletých tradicí starého umění léčit. Délka pobytu je dle přání. Z hlediska léčebného účinku se doporučuje minimálně 12 dní, lépe 15 dní s výletem po ostrově, ideální délka pobytu je tři týdny.

## KANÁRSKÉ OSTROVY letovisko Las Brisas

18. 2. – 24. 2. a 24. 2 – 2. 3. 2012

Užijete si „zimní“ nordic walking po pláži při východu slunce, odpočinek v dunách na nejdelší pláži Kanárských ostrovů Playa del Ingles, relaxaci při thalassoterapii, vše doplněné zábavným, a přitom účinným cvičením, zkrátka komplexní program péče o tělo i duši.



Informace a přihlášky k pobytům na [www.stob.cz](http://www.stob.cz)



Na [www.stob.cz](http://www.stob.cz)  
najdete kompletní nabídku  
**redukčně-kondičních pobytů**

s bohatým programem  
**v tuzemsku i zahraničí**  
pořádaných v roce 2012

Objednávejte na [www.stob.cz](http://www.stob.cz)

Text: Margit Slimáková, Ph.D.,  
ilustrační foto: archiv STOBu

Chcete poznat ajurvědu osobně? Pojeďte se STOBem 15. ledna do vyhlášeného ajurvédského centra Sideleppy. S ajurvědou vás seznámí odbornice na slovo vzatá Margit Slimáková.

### Ajurvědou ke štíhlosti?

Štíhlost je vedlejším produktem všech přirozených výživových stylů, a to bez jakéhokoliv počítání kalorií či odměřování porcí. Jinými slovy: dlouhodobé zdravé stravování postavené na příjmu přirozených potravin a respektování individuální konstituce tak, jak jej doporučují všechny tradiční stravovací filozofie, vede ke zdravému tělu i hmotnosti.

Štíhlost je však ve východních filozofiích vnímána jinak než na Západě. Podle východních učení je zásadní zdravý organismus, který přirozeně znamená i zdravou hmotnost, zatímco na Západě se mnozí honí pouze za štíhlostí, a to i za cenu drancování zdraví nepřirozenými dietami, stresem z přepočítávání kalorické hodnoty každého sousta či za pomoci léků a operací. Je logické, že takto nepřirozeně dosažená štíhlost nemůže mít dlouhého trvání a její nositelé ji často ztratí anebo musí celoživotně pracně hlídat.

### Představení Ajurvědy

Ajurvěda je považována za nejstarší systém medicíny na světě a dnes základní lékařský systém v Indii a dalších zemích jižní Asie. V západních zemích je ajurvěda jednou z možností tak zvaných alternativních terapií. Slovo ajurvěda se překládá jako „věda života“ a její principy jsou založeny na systému dóš. Tři dóšy popisované v ajurvědě se nazývají vata, pitta a kapha. Jejich existenci a vztah lze částečně přirovnat k systému jing a jang,

# Ajurvěda

## aneb Exotické hubnutí se STOBEM



dvou protichůdných a doplňujících se energií, jejichž rovnováha je podle tradiční čínské medicíny základem zdraví. Podobně jsou dóšy vata, pitta a kapha dynamické síly s vlastními charakteristikami, které jsou základem všeho na světě, a udržení jejich – pro každého individuální – rovnováhy je základem zdraví.

Podle ajurvědy se každý z nás rodí s konstitucí danou kombinací uvedených dóš, které se říká prakruti. Prakruti každého člověka tak představuje unikátní rovnováhu mezi třemi dóšami potřebnou k udržení si perfektního zdraví. Pouze malé procento z nás je čistě jedním ajurvédským typem, a prakruti je proto většinou kombinace dvou a někdy i všech tří dóš.

Nerovnováha mezi dóšami se nazývá vikriti a může ji vyvolat nevhodná strava, chronický stres,

nepřirozená fyzická zátěž, negativní emoce nebo nezdravý spánkový režim. Takováto zátěž podporuje rozvoj onemocnění, obezity i mentálních potíží.

Strava je v ajurvědě vedle bylinek, masáží a pohybové terapie základním terapeutickým prostředkem v léčbě energetické nerovnováhy organismu, nemoci. Působení potravin v organismu je v tomto medicínském systému dáno jejich chutí a kvalitou. Ajurvěda rozlišuje šest základních chutí potravin, a to chuť sladkou, slanou, kyselou, hořkou, stahující a ostrou. Další kvality připisované potravinám jsou těžká, olejovitá, studená, horká, lehká a suchá.

**Zdravá výživa v ajurvědě** znamená stravování se s cílem dosažení individuální energetické rovnováhy dané při narození, prakruti.

Prakticky je třeba v době zdraví zjistit svoji konstituci podle ajurvédy a vybudovat jídelníček odpovídající této konstituci. Tak například „větrným“ křehčím typům vata budou vyhovovat těžší teplá jídla, zatímco nadbytek syrového ovoce a zeleniny je bude vyvádět z rovnováhy a bude základem zdravotních potíží až nemocí, jako jsou například studené nohy, únava, nespavost, bolesti hlavy anebo artritida.

V okamžiku nemoci je nezbytné provést testování aktuálního energetického stavu, tj. zjistit vikriti (stav, kde právě jsme), ten srovnat s prakruti (stav naší individuální rovnováhy, kam je třeba směřovat) a výživu upravit s cílem dosažení prakruti, konstituce pro nás dané.

### Konstituční typy podle ajurvédy

**Vata** jedinci jsou charakterističtí tendencí k rychlým změnám, jsou křehčího typu s nevyvinutou svalovinou, mohou být vysokí i nízcí, jsou snadno vyvedeni z rovnováhy, aktivní, kreativní, stále v pohotovosti, ale také snadno unavitelní. Lehce se učí a chápou souvislosti, ale rychleji zapomínají. Snadno se přizpůsobí změnám, ale mohou být i netrpěliví. Vata typům prospívá pravidelný denní a stravovací režim, dostatek kvalitních tepelně upravených jídel, jako jsou zapékané a dušené pokrmy, teplé dezerty a tekutiny. Čerstvé ovoce a zelenina mají tvořit pouze menší část stravy vata jedinců. Z chutí jsou pro vata jedince vhodné slaná, kyselá a sladká, tyto typy mohou jíst i větší množství kvalitního masa a mléčných výrobků (v době tvorby ajurvédských výživových doporučení se však mléko nepasterizovalo a maso bylo z přirozeně krmených zvířat.

**Pitta** jedinci jsou inteligentní, ambiciózní a metodičtí, většinou střední, dobře stavěné a výkonné postavy, mají sklon k předčasnému šedivění a vypadávání vlasů a mají dobře fungující metabolismus. Jsou-li vyvedeni z rovnováhy, mohou být kritičtí, podráždění až agresivní. Jejich nerovnováha často vede k zánětlivým kožním nemocem, očním potížím, žaludečním vředům anebo návykovým potížím (alkoholismus, přejídání). Nerovnováha je u pitta jedinců často dána přepracováním, a proto je pro tyto typy zásadní udržovat rovnováhu mezi prací a odpočinkem. Pitta typům prospívá střídmejší, ale pravidelná strava. Vynechávání jídel je vyvádí z rovnováhy. Z chutí je třeba upřednostňovat potraviny hořké, sladké a stahující. Pitta jedincům prospívá příjem čerstvého ovoce a zeleniny, obilovin a luštěnin a jsou podle ajurvédy nejlépe vhodní pro vegetariánskou stravu.



Nevhodná jsou pro ně těžká, dlouho tepelně upravovaná a ostrá jídla.

**Kapha** jedinci jsou tolerantní, klidní a odpouštějící. Většinou si užívají dobrého zdraví, ale snadno nabírají na hmotnosti. Jsou charakterističtí pomalejší řečí a chůzí. Dobře spí a mají výdrž. Učení je pomalejší, ale vynikají dlouhodobou pamětí. V nerovnováze jsou

náchylní k nachlazením, alergiím, astmatu, depresím a kloubním potížím.

K dosažení rovnováhy je pro kapha typy důležitý pravidelný pohyb. Jídelníček by měl být postaven na lehkých, suchých a teplých jídlech. Z potravin jsou nevhodnější ty s ostrou, hořkou a stahující chutí. Konkrétně je vhodné pravidelně jíst dostatek zeleniny a zázvoru, které podporují trávení. Kapha mohou také maso, ale jenom velmi omezeně, a ne pravidelně. Naprosto nevhodné pro kapha typy jsou mléko, máslo, zmrzliny, sladkosti a smažená jídla.

### Ajurvédská doporučení pro hubnoucí

Podle ajurvédy je možné přirozeně zdravé hmotnosti dosáhnout jen při stravování odpovídajícím individuální konstituci, tj. potřebám daného jednotlivce. Nadváha je

podle ajurvédské filozofie kapha nemocí, kdy trávící oheň může být silný, ale buněčné spalování je zpomalené a žádný nadbytek kalorií se nespálí, ale uloží se v podobě tukové tkáně. Tito jedinci s nadváhou podle ajurvédy většinou patří k typům s vyšším podílem elementů vody a země, a proto potřebují posílit elementy ohně a větru. Z konkrétních chutí jsou proto pro redukující nevhodnější potraviny ostré, hořké a stahující.

### Ukládání tuků u kapha typů

podporuje příjem studených nápojů a konzumace tučných a smažených jídel. Zejména nevhodné jsou mléčné výrobky, sýry, zmrzliny, jogurty a jídla s nadbytkem cukrů a polysacharidů. Kapha nadváhu lze charakterizovat také jako: chlad, sladkost a tíhu. Tyto vlastnosti jsou podporovány studenými jídlami a nápoji, tučnými pokrmy, zahuštěnými polévkami

a omáčkami, šlehačkou a zmrzlina-mi. Naopak všechna lehčí, tepelně upravená jídla s nižším obsahem tuků, suchá jídla a nezahušťované polévky s omáčkami, všechna koření, ostré a hořké potraviny, stejně jako horké nápoje kapha nadváhu redukuje. Pro pochopení, že studená voda vede k nadváze a horká k redukci, i pochopení dalších ajurvédských vztahů je třeba ignorovat energii v podobě kalorií a respektovat, že v přírodě existují energie, jež nelze měřit přístroji, a přesto fungují. Vnímat je může každý, ale až po určité době stravování se podle těchto přirozených zákonů.

### Základní předpoklady správného stravování podle ajurvédy

Pro správné trávení je podle ajurvédy naprosto nezbytné ho posílit, optimalizovat metabolismus a podporovat odbourávání zásob. Hned u posílení trávení se však dostáváme do rozporu s u nás běžnými dietami, protože držení diet podle ajurvédy trávení oslabuje. Žaludek a střeva dostávají omezené množství potravin a zpomalují tak svoji aktivitu, stejně jako se utlumuje i produkce žaludečních a žlučkových trávicích šťáv. Bez správně fungujícího trávení je odbourání nadbytečných tuků nemožné a zpomalené trávení také nedokáže udržet pracně dosaženou štíhlost. Trávení se v ajurvédě posiluje kořením, vhodnými čaji a příjmem zeleniny.

Optimalizace metabolismu je takový stav, kdy organismus začne spalovat uložené zásoby. Jednotlivá jídla musí být dostatečně sytivá, ale přitom ne zatěžující, pokrm je třeba přijímat v pravidelných dostatečně dlouhých intervalech, aby měl trávicí trakt dostatek času na zpracování potravy a neukládal zbytky. Vedle správného stravování metabolismus podpoří i dostatek pohybu a masáže.

V čem se ajurvéda plně shoduje s rozumnými redukčními kurzy, je nezbytnost pohybu. Duševní i fyzická práce snižují kapha a jsou při redukci doporučovány. Hubnutí bez pohybu vede ke štíhlému, ale slabému tělu. Před čím ajurvéda nejvíce varuje, je hladovění a extrémně restriktivní diety, které povedou jen k oslabení trávení, a tak z dlouhodobého pohledu situaci zhoršují. Ajurvéda také doporučuje, podobně jako všechny ostatní tradiční výživové filozofie, přednostní příjem čerstvé přirozené potravy na úkor jakýchkoliv polotovarů.

### Vliv chutí potravin na redukci

Ostrá chuť zahřívá, a tak zvyšuje energetickou spotřebu organismu a podporuje odbourávání tuků. Typickými ostrými potravinami jsou čili, čerstvý zázvor, česnek, křen, petržel, cibule a většina koření. Speciální pozici v ajurvédě má med, jehož chuť je popisována jako sladká a ostrá. Med proto – stejně jako ostatní ostře chutnající potraviny – podporuje trávení a v malých množstvích i odbourávání tuků.

Hořká chuť omezuje uvolňování trávicích šťáv v dutině ústní,

kde vede k pocitu sucha a tím ke snížení chuti k jídlu. Hořká také neutralizuje ostatní chuti po jídle, a tím opět omezuje přejídání se. Hořké potraviny zejména snižují chuť na sladké. Této vlastnosti lze využít k omezení příjmu sladkého, kdy si například po koláči dáte hořce chutnající jasmínový čaj. Hořce chutnající potraviny také podporují odbourávání zásob a čistí krev. K typicky hořkým potravinám podle ajurvédy patří např. artyčoky, lilky, zelená listová zelenina, listy kopřivy, čekanka, okurky, pórek, chřest, grepy, limetky, rebarbora, kopr, estragon, rozmarýn, citronová tráva a šafrán. Z čajů jsou hořké bezinkový, jasmínový, třezalkový a chmel.

Stahující chuť zklidňuje sliznice trávicího traktu, omezuje hlad a zadržování vody, působí antisepticky. Příklady z této skupiny jsou květák, brokolice, fenykl, luštěniny, brambory, celer, okra, zelená paprika, cuketa a houby, jablka, hrušky, ostružiny, rebarbora a šípkový čaj.

Při redukci je třeba omezovat potraviny chutnající sladce, slane a kysele. Sladká chuť podporuje ukládání zásob, kyselá zvyšuje chuť k jídlu a slaná vyvolává hlad.

### Shrnutí ajurvédských doporučení pro hubnoucí

- Preferovat ostré, hořké a stahující chutě
- Omezovat potraviny s chutí sladkou, slanou a kyselou
- Vyloučit studené nápoje a smažená, tučná jídla
- Omezit mléko a mléčné produkty
- Do jídelníčku pravidelně zařazovat zeleninu a luštěniny
- Pít horkou vodu a vodu s citronem a medem, popřípadě vhodné ajurvédské čaje (z ajurvédských čajů nabízených v České republice to jsou Vidangha a Kapha) anebo horkou vodu se skořicí, zázvorem či mátou
- Maso jen velmi omezeně (asi jednou měsíčně), a když ano, tak kuřecí a rybí, ne hovězí a vepřové
- Při pocitu hladu nejdříve vypít sklenici horké vody se lžičkou medu a pár kapkami citronu.
- Pravidelně používat trávení podporující koření, jako jsou např. koriandr, kmín, fenykl, kardamom, zázvor, skořice a indická směs garam masala
- V průběhu redukce fyzicky i duševně pracovat. ●

# Ajurvéda a hubnutí

## Postřehy Ivy Málkové z pobytu na Srí Lance

STOB realizoval léčebný pobyt na Srí Lance v lednu 2011 a pro velkou spokojenost ho bude opakovat i v lednu 2012.

Ajurvéda je věda o životě a snaží se nastolit **harmonickou rovnováhu těla a duše.**

Tři základní energie vata, pitta a kapha jsou ve vzájemném vztahu a u zdravého člověka se nacházejí v rovnováze. Pokud je rovnováha narušena, tvoří východisko pro vznik nemocí. Člověk s převahou dóši kapha má sklon k obezitě. Hromadění energie kapha způsobuje nesprávné fungování metabolismu tuků a člověk se stává obézním. Účelem léčby je snížit sílu dóši kapha a přivést organismus do stavu přirozeného fungování. Dominantní energii pozná lékař podle pulzu, jazyka, dechu, očí, rukou, rýh na dlani, kůže, moče, stolice apod. Cílem terapie je oslabené energie posílit, příliš nabuzené zmírnit a vyrovnané uchovat. K dosažení rovnováhy využívá ajurvéda speciální masáže, koupele, parní lázně, saunu, relaxace, léčivé byliny a vhodnou stravu. Stravování je při ajurvédské terapii velmi důležité a má svá pravidla. Každé jídlo působí určitým způsobem na jednotlivé dóši.

### Potraviny, které pomáhají hubnout

Na odlehčení energie kapha, která s sebou přináší sklony k tloušťnutí, ajurvéda doporučuje zařadit tyto potraviny: zeleninu s převahou vařenou nad syrovou, ovoce – jablka,

meruňky, bobulovité ovoce, luštěniny – fazole mungo, rýži basmati, ječné kroupy, vločky, žito, aromatické koření a bylinky, bílé maso, ryby. Mléčné produkty jen výjimečně. Ze sladidel med a stéviu (už se jedná o její registraci i v Evropě). Jídlo by mělo být lehce stravitelné, kořeněné, teplé, vařené, chuti převážně hořké, ostřejší a trpčí. Nápoje se doporučují pít teplé.

### Co si o stravě podle ajurvédy myslím já?

Způsob příjmu potravy zcela odpovídá zásadám, které učí kognitivně-behaviorální terapie – jíst pomalu z fyziologické potřeby hladu, a ne v důsledku tzv. toxického prostředí, kdy nás provokují k nadměrné konzumaci jídla vnější nebo vnitřní podněty. A tak jsme si v klidu „debužirovali“. Nevhodné jídlo musí být vyloučeno postupně, aby se člověk přizpůsobil změněným podmínkám (tedy heslo STOBu pomalu, ale jistě – čím menší změnu uděláme, tím je větší naděje na její udržení).

### Jak si účastníci pobytu užívali?

Dvě hodiny denně se masérky staraly o naše tělo – začínaly masáží hlavy, pak následovala masáž celého těla s velkým množstvím oleje, takže člověk je po tomto pobytu takový proolejovaný vyhlazený. Drobné ruce srílančanek mají velkou sílu – hravě se zaboří i do tukových polštářů, a nahradí tak možná „bezbolestnou liposukci“. Účinek bylinných přípravků nás zbavil jak zácpy, tak snížil chuť k jídlu. Místo kolonhydroterapie, která vybijí všechny příznivé potvůrky osídlující střevu a může napáchat jiná zla, nás očistil „nápoj“, po kterém jsme se totálně vyprázdnili. Slovo očista

bývá pro odborníky trnem v oku. Je ale fakt, že po 14 dnech jsme se „pročištění“ skutečně cítili. Co se na tom podílelo? Především strava přijímaná v dostatečném množství, ale v nižší energetické hodnotě, kde základ talíře tvořila zelenina s trochou luštěnin či rýže, kousek ryby a čerstvé ovoce (dlouhodobě by nám asi chybělo železo a vitamín B<sub>12</sub>). Já, milovnicka sladkého, jsem nechávala bez povšimnutí dorty a věnovala se ajurvédské části, která tvořila většinu nabídky. Účinné byly určitě masáže a prohřívání, jež nás podle teorie ajurvédy zbavovaly toxinů. Svě udělalo i plavání a boj s vlnami v rozbořeném Indickém oceánu, jehož šumění je slyšet až do pokoje, takže člověk ho cítí stále, procházky po pobřeží či ranní jóga. Nádherné západy slunce podmalované kouzelnými scénériemi na obloze – to vše dohromady přispělo k získání dobrého pocitu ze sebe sama. A váha? Pro mě osobně zajímavý poznatek – zhubla jsem o něco více než na Kanárech, kde shazují již 15 let tradičně povánoční kila, a to za opravdu výrazně nižší pohybové aktivity. Zhubli všichni. Nejsem alternativně laděna, ale na teoriích, které mají tisíciletou tradici, přece jenom něco bude. Možná že kromě energie a složení potravin (sacharidy, tuky, bílkoviny a vláknina) opravdu existuje ještě „něco“ (podle ajurvédy např. zažívací oheň), co ovlivňuje trávení potravy. Ať je to, jak je to, stále platí, že rozhodující pro hubnutí je omezit množství přijaté energie – a to jsme jistě všichni splnili. Pro velký úspěch pobyt zopakujeme a vyrazíme již v lednu, i když si uvědomujeme, že cena je přístupná jen užší skupině lidí. Ale podívejte se na redukčně-kondiční pobyty na [www.stob.cz](http://www.stob.cz), určitě budete mít z čeho vybírat: můžete si užívat stejně v zahraničí i po vlastech českých. Všude bude vhodné dobré jídlo, nebudou chybět ani masáže, a navíc nepřeborné množství pohybu. ●

# Tak funguje zdraví

Zdravá strava, pravidelný pohyb a **alli**



Využijte speciální nabídky na **alli** s 50% slevou. Objednejte si **alli** on-line. Jen do vyprodání zásob.

Více informací na [www.drmax-lekarna.cz](http://www.drmax-lekarna.cz)  
Zakoupit můžete ZDE



**alli** brání vstřebání asi 25 % přijatého tuku. Tedy za každé dva kilogramy, které zhubnete vlastním úsilím, vám **alli** pomůže zhubnout jeden kilogram navíc.



Požádejte o radu svého lékárníka

Pečlivě přečtěte příbalovou informaci. Lék k vnitřnímu užití. Obsahuje orlistat

**alli** program

Zaregistrujte se na [www.alli.cz](http://www.alli.cz)

STOP  
OBEZITĚ  
**STOB**  
HUBNEME S IVOU  
MÁLKOVOU

# RANDE VE FRYMBURKU

NEJEN PRO  
**SEBEKOUČISTY**

Pojedte se námi nejen na pobyty

Zkuste i víkend, např. 3. února – 5. února 2012  
ve Frymburku, kde si opravdu užijete.

Pro lepší naladění uvádíme zpověď jedné sebekoučistky:

Dobrý den, na to, že jsem na začátku registrace na stobklubu odmítala jakoukoli komunikaci, je moje nadšení pro nové přátele obrovské, takže představa, že pojedu na pobyt se známými, je úžasná :o).

**SEBEKOUČINK**

Říjen 2010

Jidlokoučink    Fitkoučink    Psychokoučink    Vážení-měření    Přehled cyklů    Cíle a body    Nastavení

Jidlokoučink

Zapsat	Denní jídlo	Energie (kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Kontrolovat	Smazat
+	snídaně	1104 kJ	8.0 g	11.3 g	28.8 g		
+	svačina dopolední	414 kJ	3.6 g	2.4 g	14.4 g		
+	oběd	1605 kJ	36 g	9 g	38 g		
+	svačina odpolední	540 kJ	14.4 g	6 g	4.8 g		
+	večeře	1495 kJ	20.1 g	18.9 g	26 g		
+	jiné jídlo	154 kJ	2.2 g	0 g	6.6 g		
	<b>Celkem:</b>	<b>5392 kJ</b>	<b>85.1 g</b>	<b>47.6 g</b>	<b>118.6 g</b>		

BMI 29.1    Aktuální váha (kg) 85

## Sebekoučink

- poskytuje jednoduchou zpětnou vazbu k jídelníčku a pohybové aktivitě v podobě semaforek
- zaměřuje se také na psychickou stránku hubnutí a podporuje uživatele ve zvládnání problémových situací

A návodkem jedna lidová tvořivost od sebekoučistky Pavly:

### O sebekoučinku

Byly jedny stránky milé, našla jsem je náhodou. Blýsklo se mi v očkách čile: Hubne se tam s pohodou!

Chcete zhubnout velká kila nebo malá kilečka? Vyplňujte sebekoučink, pozorujte kolečka!

Semaforekly musí svítit! Nejlip tedy zeleně, bílkoviny, sachry, tuky – všechno pěkně přehledně.

Příhod', uber, nahrad', doplň, když je nákej žlutej. Plánovat se trošku musí, v tom je režim krutej!

Pěkně papat, pravidelně, taky pít se musí. Kila půjdou dolů krásně Ať to každý zkusí!

Kila mizí – zachvátí tě štíhloboká vize. Přijde chvála, obdiv, potlesk, taky občas krize...

Tělo říká: chce to pauzu! Udržujme chvíli. Za čas znova vyrazíme k vysněnému cíli.

Pavla Součková, (Pavla 123)

Informace najdete na [www.stob.cz](http://www.stob.cz), soboty a víkendy



## Proč absolvovat kurz STOBu aneb Pospolu se hubne lépe

Komunitní web STOBklub ([www.stobklub.cz](http://www.stobklub.cz)) je jistě velkým pomocníkem při snižování nadváhy a pomohl již mnohým začít úspěšně řešit nadbytečné kilogramy. Avšak spousta z nás by možná uvítala virtuálního internetového pomocníka doplněného o pomocníky „reálné“. Těmi mohou být zcela jistě lektor a spoluhubnoucí ve **skupinových kurzech snižování nadváhy**, které začínají v lednu v mnoha městech České republiky. Setkávejte se, podporujte se, učte se sestavit si jídelníček a mít rád pohyb a získávejte kladný vztah ke svému tělu! Každý kurz v Praze má svoji specialitu, jejich přehled je na [www.stob.cz](http://www.stob.cz). Od 16. ledna 2012 se konají kurzy specializované pro muže, pro děti s kily navíc organizujeme **kurzy rodinné**. Od února můžete navštěvovat úterní dopolední kurz spojený s modifikovaným spinningem a aqua-aerobikem, ve středečním kurzu na Palmovce vyzkoušíte veslování, fitbally a flexibary či posilovnu, můžete také absolvovat kurzy organizované STOBem v rámci Expresek ([www.expreska.cz](http://www.expreska.cz)).

Kdo by chtěl využít STOB pro samostatnou **pohybovou aktivitu** – může shazovat kila nebo zlepšovat kondici na zumbě, aerobiku, ale i na pilates, fitballech, powerjóze, SM-systému a dalších specializovaných cvičeních – stačí otevřít webové stránky [www.stob.cz](http://www.stob.cz), kurzy a poradny. Neváhejte – volná místa ubývají. Můžete se účastnit i výzkumné studie spojené s redukcí váhy. Soboty plné pohybu a pohody se konají v ZŠ Rakovského v Praze 4, a to 7. ledna a 3. března 2012, ve dnech 3. až 5. února 2012 se můžete těšit na kouzelný víkendový pobyt ve Frymburku.

Za tým STOBu vás zve Iva Málková

## Jak si vede dva roky po skončení kurzu Honza?

Potkáváme se na břehu Egyptského moře, kde si nadšeně vyprávíme, jakou rybu jsme zrovna viděli. Honza je tu se 20 ženami na redukčně-kondičním pobytu – je ho o 26 kilo méně než před pár lety. Co bylo tehdy motivací pro shazování kil? Má cukrovku a vadily mu káravé pohledy diabetoložky, které prozrazovaly její nepřilíh lichotivé myšlenky ohledně jeho obezity, a navíc i její varovná slova, že skončí na inzulinu. Dalším důvodem pro úbytek váhy byla operace krční páteře vynucená těžkým úrazem, který způsobil nepozorný automobilista na frekventovaném pražském přechodu. Lékaři ho dávali dva roky dohromady, ale už hned po operaci bylo zřejmé, že bez kil navíc by bylo pošramocené páteři lépe. A váha? Při výšce 170 cm pěkných 115 kilo. Honza se předtím hubnout pokoušel několikrát – nasadil si sám přísnou dietu blížící se hladovce, zhubl a zase nabral – klasické několikrát se opakující jojo. A tak se odhodlal jít za odborníky do STOBu, zlákala ho nabídka kurzů pro diabetiky. A podařilo se. Před čtyřmi lety v kurzu zhubl prvních 15 kilo. Název kognitivně-behaviorální terapie je namístě. Nejde jen o behavior (chování), tedy změnu stravovacích a pohybových návyků. Jde především o kognice – myšlení, postoj, zkrátka hubnutí začíná v hlavě a Honzovi se to podařilo – „secvaklo“ mu to a nemluví vůbec o dietě, prostě se začal stravovat jinak. Měl a má výhodu v tom, že problém stravování řešil společně se ženou a oběma zavedené stravování vyhovuje. A jak na to šli? Klasický elektrický sporák pokryli téměř natrvalo černým flórem, koupili si parní hrnec, multifunkční troubu s funkcí crisp i další pomocníky do kuchyně, s kterými se vaří jednoduše, bez tuku a jde to i chutně. Nepočítají kalorie, ale občas potraviny váží, hlavně přílohy. Váhu na potraviny ale po dlouhodobých zkušenostech

užívají již sporadicky, množství potravin, které si dávají na talíř, už většinou „mají v oku“. A aby propočítávání snědených kalorií bylo co nejnepříjemnější, mají jednoduché pravidlo – bílkovinné stravy, za kterou považují libová masa (krůtí, kuřecí, lososovitá ryby, kvalitní šunky) nízkotučný tvaroh, tvarohové sýry, mozzarelu konzumují denně cca 500 g, zeleniny všeho druhu, syrové i tepelně upravené 800 až 1000 g, a pokud někdy dojde na přílohy, jako jsou brambory, rýže a těstoviny, jejich váha na talíři po uvaření nepřekročí 100 g. A pečivo, když už, tak žitný chléb, a to 50 g, což je jeden nepřilíh velký krajíc. Odborník si řekne, že je to nepřesné, ale Honza by oponoval konstatováním, že sice nepřesné, ale jednoduché, účinné a hlavně dlouhodobě fungující. A bez neustálého přepočítávání snědených potravin na kalorie. Na základě prvotních poznatků z kurzů si sám sestavil jídelníček, který mu vyhovuje již třetím rokem, a je přesvědčený, že je tento zásah do stravovacích zvyklostí trvalý. Přechod od nekontrované konzumace dříve oblíbených poživatin – pečiva, klobás, sekaných, salámů, paštik a podobných jídel – k současné stravě se projevil příznivě nejen v úpravě váhy, ale i v hladině cukru v krvi. Změna stravovacích návyků není žádný boj či odpírání. A ještě jedno je důležité a podstatné – fyzická aktivita. Na kurzu se dozvěděl o priessnitz walkingu, obstaral si hůlky a nachodí měsíčně cca 80 km. S příjemnou hudbou ve sluchátkách empčtyřky je tato forma aktivity velice vhodným doplňkem snahy o udržení tělesné váhy. Bez kilogramů navíc se člověk cítí opravdu fajn. Je to i o pocitu, že je možné pro svůj zdravotní stav něco pozitivního udělat. Vždyť přece nejde v podstatě o nic jiného než o změnu myšlení. A to může každý z nás učinit sám. Stačí si jen na misku vah položit důvody pro a proti. Všechno ostatní je už jen výsledkem správného rozhodnutí. ●

# České děti žijí díky prevenci zdravěji

oproti roku 2008 klesl počet nesportovců o 8 % a zkracuje se významně i čas strávený u počítače. Zatímco v roce 2008 trávilo více než dvě hodiny denně u počítače 64 % dotazovaných dětí, dnes je to pouhých 25 %.

Součástí projektu YesNeYes jsou i stránky [www.YesNeYes.cz](http://www.YesNeYes.cz) plné zábavy i poučení. Natočeno bylo rovněž populárně naučné video na téma zdravý životní styl, ve kterém dětem radí se správným stravováním nejen jejich idoly z řad sportovců, umělců a zpěváků, ale i respektovaní odborníci na dětskou obezitu.

V České republice je v současnosti 5–10 % obézní dětské populace. To se na první pohled nemusí jevit jako zásadní problém – varovný je ale fakt, že se za poslední čtvrtstoletí počet obézních dětí zdvojnásobil. Přestože se životní styl dětí postupně vyvíjí k lepšímu, není zcela optimální a ordinace praktických lékařů či obezitologů se stále plní novými dětmi s kily navíc.

Podle dotazníkového průzkumu edukačního projektu Všeobecné zdravotní pojišťovny Žij zdravě, který se ptal 1972 dětí ze základních škol po celé České republice v červnu a říjnu letošního roku, celkem 68 % dětí ve věku od 6 do 16 let tvrdí, že se stravuje zdravě a pouze 7 % dětí vůbec nesnídá. Je to významný posun oproti roku 2008, kdy přiznalo 24 % dětí, že vůbec nesnídá, a 50 % dětí, že nejí zdravě. Průzkum dále říká, že se 22 % dětí domnívá, že má nadváhu, přičemž 32 % dětí drželo, drží nebo se chystá držet nějakou dietu. Pokud tato data porovnáme s tímtež průzkumem z roku 2010, i zde je patrný výrazný posun. Před rokem řešilo dietu neuvěřitelných 39 % dotazovaných dětí! Zajímavá je i změna v oblíbě konkrétních jídel. Zatímco v předchozích letech



suverénně vítězila u českých dětí pizza, v posledních dvou průzkumech volí děti jako nejoblíbenější kuchyni klasická česká jídla. O 15 % klesl zájem o jídla z fastfoodů.

## Prevence je jediná správná cesta

Je patrné, že prevence a intenzivní edukace dětí funguje a je to správná cesta. Měnit povědomí dětí o zdravém životním stylu, stravování a pohybu se daří i díky preventivnímu projektu Všeobecné zdravotní pojišťovny Žij zdravě a Jízdám kuchařů YesNeYes po českých základních školách. Cílem je pozitivně motivovat děti k zdravému životnímu stylu. V rámci Jízd kuchařů YesNeYes známí kuchaři Filip Sajler a Ondřej Slanina čtvrtým rokem radí dětem, jak snadné je připravit si zdravou, a přitom chutnou svačinu nebo oběd. To, že hýbat se může být i zábavné, předvádějí tanečníci street dance, žongléři a přední čeští jezdci na BMX. České děti ale vědí, že pohyb je důležitý,



## České jídelny vaří moderní a zajímavá jídla

Další aktivitou Všeobecné zdravotní pojišťovny v rámci prevence obezity je soutěž O nejlepší školní oběd, jejímž cílem je zlepšit stravování ve školních jídelnách a více jej přiblížit dnešní generaci dětí. Porota složená z odborníků ze Společnosti pro výživu vybírala letos z celkem 69 přihlášených školních jídelen z celé České republiky, které připravily dle zadání kompletní polední menu na téma „Česká kuchyně pro školáky v moderním podání“. Jídla musela



být běžně na jídelním lístku a cena nesměla překročit normou daný limit 27,50 korun za jednu porci. Recepty jednotlivých školních jídelen porota hodnotila podle použitých surovin, technologického postupu přípravy, vzájemné sladění po stránce výběru potravin, chutě či barvy a vhodnosti z nutričního hlediska. Vítězem letošního ročníku se stala školní jídelna Domova mládeže Písek s kuřecím plátkem v mandlové krustě se smetanovou omáčkou, jogurtem, brusinkami a otavskými špalíčky.

## Další preventivní programy VZP

Všeobecná zdravotní pojišťovna ale nezapomíná ani na další oblasti prevence. Každý pojištěnec VZP starší 15 let se může stát členem Klubu pevného zdraví. Za to, že pravidelně pečuje o své zdraví a nezanedbává prevenci, může získat řadu výhod. Jako člen Klubu pevného zdraví má možnost zapojit se do programu Zdravý život a získat další bonusy za aktivity spojené s prevencí a zdravým způsobem života, například příspěvek na pohybové nebo rehabilitační aktivity či na jakékoli očkování nehrazené z veřejného zdravotního pojištění.

Díky programu Zdravá rodina získají děti, které jsou pojištěny u VZP a je jim méně než 14 let, finanční příspěvek na pořízení fixního ortodontického aparátu nebo na jakékoli očkování nehrazené z veřejného zdravotního pojištění. VZP myslí i na ty, kteří jsou odkázáni na bezlepkovou dietu – v rámci programu Bezlepková dieta totiž mohou získat finanční příspěvek na nákup bezlepkových potravin.

Že se vyplatí být v péči o zdraví aktivní, to dokazují Dny zdraví s VZP, o které je tradičně velký zájem. V rámci těchto celorepublikových akcí si mohou zájemci nechat zdarma vyšetřit například hladinu cukru v krvi nebo změřit krevní tlak.



# 5 KROKŮ

## ke zdravějšímu životnímu stylu a snížení váhy

Správnou změnu životního stylu a účinnou redukční dietu poznáte podle toho, že se vaše váha snižuje v průměru o 0,5–1 kg týdně a centimetry v pase ubývají. Necítíte se unavená, nepocítíte hlad a máte lepší náladu.

K této změně vám pomůže 5 jednoduchých kroků.

### KROK 1: Reálný cíl

Reálný cíl je takový, který dokážete dlouhodobě naplňovat. Obecně se za reálný cíl považuje **váhový úbytek o 6–8 kg za tři měsíce**. Pokud si cíl nastavíte nereálně, je váš pokus o zhubnutí předem odsouzen k neúspěchu.

### KROK 2: Motivace

Napište si svoji motivaci ke změně životního stylu a hubnutí na ledičku, do peněženky i mobilního telefonu, abyste ji měla stále na očích. **Za každé snížení váhy se nezapomínejte odměnit.**

### KROK 3: Pravidelné zápisky

Zapísejte si svůj denní energetický příjem a výdej **online na [www.ZijZdrave.cz](http://www.ZijZdrave.cz)**, abyste zjistila, kde a kdy děláte nejčastěji dietní chyby. Váš nový jídelníček by měl tyto chyby napravit a obsahovat o 1500–2000 kJ méně energie než ten stávající.

### KROK 4: Opravdu zdravý jídelníček

Jezte pravidelně menší porce a omezte množství tuku ve stravě. **Ke každému jídlu zařaďte zeleninu**. Přednost dávejte celozrnným potravinám a kvalitním bílkovinám. Dbejte na dostatek tekutin a vyvarujte se jednoduchých cukrů.

### KROK 5: Efektivní sportování

Abyste zhubla, je potřeba cvičit v tempu, při kterém dochází ke spalování tuků. **Je vhodné sportovat 40–60 minut, 3x až 4x týdně** při střední intenzitě pohybu. Ta se pozná tak, že při ní můžete bez problému konverzovat s ostatními.

Více informací a tipů najdete na [www.ZijZdrave.cz](http://www.ZijZdrave.cz)



Již pátým rokem vám prostřednictvím projektu Žij zdravě pomáhá Všeobecná zdravotní pojišťovna pečovat o to nejcennější – vaše zdraví.

Maminkám (a nejen jim) jsou určeny stránky [www.baby-klub.cz](http://www.baby-klub.cz). Představují pro ně věrného a spolehlivého průvodce mateřstvím. Preventivní program zaměřený na očkování proti rotavirům zase umožňuje rodičům, kteří mají zájem o očkování svých dětí, získat příspěvek na nákup očkovačích látek. Klientky VZP ve věku od 10 do 25 let mohou využít program Třetí dávka zdarma určený na úhradu očkovačích látek proti rakovině děložního hrdla.

Pestrou paletu preventivních programů nabízí VZP také nejmladší generaci. Mořský koník již tradičně pomáhá dětem, které trpí nejrušnějšími alergiemi. Děti tak mohou

strávit tři týdny u moře. Na internetových stránkách [www.zijzdrave.cz](http://www.zijzdrave.cz) se rodiče dočtou, že lépe jíst a více se hýbat znamená zdravě žít.

Tím ovšem nabídka preventivních programů pro mládež nekončí. Komponovaný projekt Řekni drogám ne! se zabývá protidrogovou prevencí mezi žáky základních škol a studenty středních škol a odborných učilišť. Další z projektů Neriskuj to! se soustřeďuje na prevenci proti dětským úrazům, jejichž procento stále vzrůstá. Edukační show letos proběhla na pěti základních školách a ukázala dětem, že i čeští špičkoví jezdci na BMX kolech nosí chrániče a helmy. ●

# Zpráva z obezitologické konference



Text: MUDr. Petra Šrámková,  
ilustrační foto: archiv autorky

Stalo se pravidlem, že vás, čtenáře periodik a příznivce STOBu, seznamuji s obezitologickými kongresy jak v zahraničí, tak v Česku. Tentokrát (6. – 8. října 2011) přivítala naše obezitology a další profesionály, kteří se obezitologií každodenně zabývají, dříve černá a dnes pomalu rozkvétající Ostrava.

Hlavní program začíná pravidelně ve čtvrtek v poledne. Kongres slavnostně zahájil předseda české obezitologické společnosti prof. Martin Fried, dále děkan Lékařské fakulty Univerzity Ostrava a nestor české obezitologie **prof. Rajko Doleček**. Profesor Doleček je i přes svůj velmi pokročilý

věk (86) stále aktivním lékařem. Přivítal nás stručným, ale výstižným pracovním životopisem. Pár momentů věnoval svému nejznámějšímu televiznímu pořadu *Nebezpečný svět kalorií*, který se zaměřil na nadváhu a zdravou životosprávu a který vysílala československá televize již v roce 1965. Stručně shrnul 60leté zkušenosti s léčbou obezity, zdůraznil nerovnováhu mezi přijatými a vydanými kaloriemi a také fakt, že je nutné zahájit léčbu včas. Obezita je nespravedlivá, mnoho lidí se nemusí o svou váhu vůbec starat a jsou štíhlí, zatímco druzí se kontrolují, a přesto mají kila navíc.

## Tělesné složení a pohyb

K tradiční **Šonkově přednášce** byla letos pozvána prof. Jana Pařízková. Prakticky celý svůj pro-

fesní život zasvětila výzkumné a následně publikační činnosti v oblasti tělesného složení, klinické antropologie a obezitologie. V přednášce komplexně shrnula „Úlohu pohybové aktivity v regulaci tělesného složení v průběhu ontogeneze“. V 17. století byl poprvé popsán objem lidského těla, densita organismu úměrná adipozitě – tučnosti. Prof. Pařízková založila v ČR metodu hydrostatického vážení a kalibraci k objektivizaci tělesného složení. Prof. Matiega, zakladatel české antropologie, zahájil proměrování dětské populace. Nedonošení novorozenci mají méně tukové tkáně. V pubertě vrcholí pohlavní rozdíly v rozložení tuku, ke stáří se rozdíly stírají a v 60 letech jsou si ženy a muži podobní. V r. 1963 se konal první výzkum tělesného složení ve vývoji člověka a byl zjištěn vyšší obsah

tuků u žen. V r. 1961 bylo zahájeno měření kožních řas Bestovým kalibrem, kdy se korelovaly kožní řasy s množstvím tuku. Z výzkumů se ukázalo, že distribuce tuků matky a novorozenců souvisí významně pouze u matky a mužského pohlaví. Po pěti letech koreluje opět distribuce tuků u matky a pouze u chlapců. Porodní hmotnost – těžší děti mají i v pěti letech stále větší tělesné rozměry.

### Střípky z dalších výzkumů

#### Šikovnější děti se více hýbají.

Fyzická aktivita patří k důležitým formativním, výchovným a léčebným faktorům působí však pouze při určité intenzitě, charakteru, pravidelnosti a délce trvání. Po nástupu do školy spontánní fyzická aktivita klesá.

Příjem tuků přesahuje už i u předškolních dětí doporučené hodnoty – pod negativním vlivem zevního prostředí. Aktivní děti v mateřské škole mají tendenci udržovat nižší BMI i FM (fat mass), i když příjem energie je lehce vyšší. V adolescenci jsou aktivní děti štíhlejší a nepřibírají. V průběhu let 1968–1982 se dělaly experimentální modely na kryších – méně krmené krysy byly více fyzicky aktivní a jejich srdeční sval měl vyšší odolnost vůči infarktu. Obézní rodiče mají obézní děti i obézní kočku. Matky cvičící v době těhotenství mají štíhlejší děti. Posunutí růstového skoku o 1,3 roku dříve, což znamená urychlený vývoj v začátku života, vede následně k obezitě. Již známý „učitel národů“ Komenický doporučoval, že děti mají jíst tolik, kolik vysportují.

### Data o výskytu obezity

Dr. Matoulek z 3. interní kliniky VFN představil pokračování **měření populace ohledně výskytu obezity**, nyní nově od r. 2008 (tedy po dvou letech) v porovnání s měřením v r. 2000. Zdá se, že stejně jako na mezinárodním fóru

i u nás dochází ke stagnaci nárůstajícího trendu obezity. Zatím z dvouletého období nemůžeme dělat úplně jasné závěry, nicméně pokud by tento trend pokračoval, zdá se, že epidemie obezity došla vrcholu. Epidemiologický výzkum vyšetřil v rámci projektu „Žij zdravě“, podporovaným VZP, 2000 osob. V České republice má nadváhu 34% dospělé populace. Mezi lety 2008–2010 nedochází k nárůstu obezity a nadváhy. Bud obézní odešli ze života, nebo úsilí obezitologie nese již ovoce. V populaci mezi 18–19 lety mají však tři procenta podváhu, což může být ve svých důsledcích mnohdy mnohem horší než opačný extrém. V každé dekádě dochází k nárůstu obezity, ale nad 70 let počet obézních již klesá. Přibírají všichni, ale sportovci méně. Kdo pravidelně sportuje, ten má jídlo pravidelné v závislosti na pohybu a volí spontánně lepší složení stravy. Ze sportujících obézních je polovina hypertoniků a pětina diabetiků v porovnání s nespportujícími obézními. Spokojenost, resp. nespokojenost s životem závisí více na obezitě než na výši věku. U obézních žen nad 60 let je vyšší riziko deprese. Efekt sportu trvá jen po dobu sportování. Dlouhodobé sportování nám jde lépe než dlouhodobé držení diet.

V tématu výskytu obezity pokračovala MUDr. Braunerová za kolektiv Endokrinologického ústavu **s daty o výskytu obezity v dětském věku**. Pokud má dítě oba rodiče obézní, je riziko, že i dítě bude obézní, šestkrát vyšší. Měření v Československu a poté následně v České republice probíhalo pravidelně po deseti letech od roku 1951 roku do 2001. V roce 2008 jsme se zúčastnili WHO projektu COSI – stejně jako celá Evropa, byly proměřeny 7leté děti. Za posledních 60 let nadváha dětí postupně narostla o 10% na současných 14%. Ale od roku 2000–2008 nárůst nadváhy již není patrný a je vidět i pokles pre-

valence obezity u dívek na 5%. Zvyšování výšky dětí jsme zaznamenali až do roku 2001, poté se již výška nemění.

### Bariatrická léčba

Téma léčby obezity se jednoznačně v letošním roce věnovalo **bariatrické léčbě**, jako dosud jediné dlouhodobě úspěšné terapii obezity spolu s obrovským účinkem na přidružená onemocnění. Bariatrie byla tématem 26 ze 70 sdělení. Přednášky se věnovaly všem v ČR používaným současným metodám, ať již omezujícím kapacitu žaludku – adjustabilní gastrické bandáži, plikaci žaludku a sleeve gastrektomii, nebo operacím snižujícím vstřebávání živin ze střeva – biliopankreatické diverzi (BPD), gastrickému bypassu. U všech metod se kromě jasného efektu na značnou redukci hmotnosti diskutovalo i o výborném efektu na vyléčení či zlepšení diabetu 2. typu a hypertenze. Efekt na vyléčení cukrovky 2. typu je v průměru 78% a je tím vyšší, čím radikálnější je operační výkon. Ovšem zde musíme mít na vědomí i vyšší množství možných komplikací. Prof. Fried prezentoval na skupině 40 pacientů jako nejúčinnější metodu BPD. Efekt BPD je zaznamenán i u diabetiků s nižším BMI, aniž by extrémně hubli. Za tři roky došlo k průměrnému poklesu z BMI 44 na 32.

Pacienty je ovšem třeba indikovat včas, nejlepší výsledky jsou u těch, kteří měli cukrovku diagnostikovanou krátkou dobu, ideálně do dvou let po stanovení diagnózy. V řadě sdělení se probíraly i komplikace a jejich řešení. Obecně je vidět masivní nárůst těchto operací, odhadem se jich v ČR provede asi 1500 ročně. Pro připomenutí indikování jsou pacienti s BMI 35 a více s přidruženými nemocemi.

Ve svém sdělení jsem představila soubor 160 pacientů po plikaci žaludku, průměrný váhový pokles

# 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 jako jsou: návaly horka a potu, bušení srdce, kolísání krevního tlaku, nervozita, změny nálad (spíše směrem k depresivitě a úzkosti), podrážděnost, poruchy spánku, občasná 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. K výše uvedeným potížím se často přidává také další skupina problémů, které na první pohled nejsou vidět – zvyšuje se riziko osteoporózy (řidnutí kostí), riziko aterosklerózy, infarktu myokardu a mozkové mrtvice.

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 vitamíny 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 včelích produktů (včelí mateří kašičky, fermentovaného a květního pylu), fytoestrogenů ze sóji, červeného jetele atp.

Ženy, které již prošly obdobím klimakteria, většinou znají doplňky stravy vhodné pro toto období. Často je to právě **SARAPIS a SARAPIS SOJA**, oblíbené preparáty se včelími produkty, vitamíny aj. Preparát SARAPIS SOJA je obohacen také o fytoestrogeny ze sóji a červeného jetele.

Mezi ženami jsou oblíbené nejen díky svému specifickému složení, ale také proto, že nezvyšují tělesnou hmotnost a mohou je užívat i ženy s bolestmi hlavy a migrénami, tromboembolickým onemocněním, zánětem žil, křečovými žilami, vysokým krevním tlakem, cukrovkou, epilepsií, myomy, bolestmi a otoky nohou, chronickými poruchami jaterních funkcí aj.

Preparáty **SARAPIS a SARAPIS SOJA** jsou vhodnými podpůrnými prostředky 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 registrovány jako doplňky stravy a jsou volně k dostání v lékárnách. Opatrnosti při užívání by měly dbát ženy, které mají na včelí produkty alergii.

Podrobnější informace získáte na [www.vegall.cz](http://www.vegall.cz), nebo na bezplatné lince: **800 100 140**, kde můžete získat i kontakty na gynekology, kteří mají v této oblasti dlouholeté zkušenosti.



jsme zaznamenali za 1 rok u mužů 20 kg a u žen 15 kg, vyléčeno bylo 50 % a zlepšeno 44 % diabetiků. Jedná se však o novou metodu a uvidíme, jaké budou výsledky za 5–10 let.

### Výzkum v oblasti obezity

Další část přednášek se věnovala spíše **výzkumu v oblasti obezity**. Nově se studují vztahy mezi revmatologickými nemocemi a obezitou – revmatoidní artritida, která se léčí kortikosteroidy, je predisponující faktor k obezitě. U žen s artritidou klesá množství svalů a narůstá tuk – sarkopenická obezita. Dr. Kahleová z IKEMu nás seznámila s výsledky studie **vegetariánské diety** na obézní diabetiky jako možného fungujícího příkladu pozitivního ovlivnění složení diety. Vegetariáni mají dvakrát nižší riziko diabetu, mají sníženou kardiovaskulární mortalitu, snížené incidence karcinomů střeva, prostaty a prsu. U veganů ale hrozí nedostatek vitamínu B<sub>12</sub>, podstatný je nedostatek vápníku. Nemají nedostatek železa, ale nízkou hladinu feritinu (nízkou zásobní kapacitu). Oficiální stanovisko WHO – průměrná vegetariánská strava je vhodná ve všech stadiích života. Vegetariáni žijí déle o 3,5 roku až o 10 let.

### Psychologie a obezita

Několik přednášek bylo na **psychologická témata**. Je jasné, že obezita s psychikou, eventuálně jejími poruchami úzce souvisí. Pokud dokážeme rozklíčovat psychickou poruchu či odchylku, lze s podporou psychoterapie s pacientem pracovat a pomalu mu pomáhat. Občas je třeba sáhnout i k psychofarmakům. Zvláště podrobně rozebrala dr. Herlesová **syndrom nočního přejídání** (NES). NES – je večerní jídlo, které obsahuje více než 20 % jídla za celý den a je až po večeři, noční jedení je plně vědomé. Na základě dotazníkového



*To, že nejen vědou žít člověk, dokumentuje foto z tanečního společenského večera :-)*

sledování dochází k záchvatovitému přejedení ve dne minimálně 2x týdně asi u 7 % a více než 1x týdně u 18 % obézních. Syndromem nočního přejídání trpí asi 9 % obézních, a to déle než 10 let.

Dr. Slabá se podrobněji zaměřila na **psychopatie u obézních**. Obezita negativně ovlivňuje sebeúctu. Obézní uvádějí vyšší výskyt úzkostných a panických poruch – asi 35 %, více závislostí na návykových látkách – 32 %. U 3. stupně obezity (BMI nad 40) vidíme často pasivně závislé a agresivní chování, nezralost, impulzivitu, somatizaci potíží, potravu na potlačení negativních emocí. Je zde rozdíl mezi pohlavími, kdy přibírající muži více kouří a více pijí alkohol, ale přibírající ženy více dietují, tedy pokoušejí se opakovaně zhubnout pomocí diety s následným jojo efektem. Dr. Málková se zabývala **motivační připraveností k redukci** váhy. Dr. Hodycová pohovořila o efektivitě programu Sebekoučink.

**Fyzické aktivity** se také věnovalo několik kolegů. Dr. Skalská zdůraznila, že fyzická aktivita je zásadní k udržení váhového úbytku. Bohužel i přes naše aktivní a opakovaná

doporučení, že se mají lidé hýbat 3x týdně, přestává za půl roku cvičit 84 % pacientů, kuřáci končí ještě dříve. A přitom stačí 10 000 kroků denně.

### Ticho o farmakologické léčbě

Nezazněla ani jedna přednáška věnující se **farmakologické léčbě** obezity, a to proto, že kromě lety prověřeného orlistatu a v omezené míře pro obézní dostupná GLP-1 analoga není co nabídnout. Na druhé straně mě těší, jak velký prostor byl věnován přednáškám s bariatrickou tematikou – velmi rozvíjející se oblasti s výbornými dlouhodobými výsledky. Závěrem bych chtěla zdůraznit, že čeští obezitologové byli pochváleni vedením České obezitologické společnosti za aktivitu na poli obezitologie, aktivní propagaci zdravého životního stylu a aktivní účast na světových kongresech. Kongresu se zúčastnilo 258 osob, z toho 130 lékařů a 29 vystavujících či sponzorujících firem. I když svým rozsahem kongres patřil spíše mezi komornější, hodnotím ho jako vydařený. ●

## Gastronaut.cz - nový projekt nakladatelství Smart Press

www.gastronaut.cz je nový web s jedinečným kalendářem gastronomických akcí ze všech regionů ČR.

Máte rádi víno nebo čaj? Zaujímá vás chřest nebo cizokrajné ústřice? Toužíte navštívit výlov rybníka, slavnosti dýní či jinou zajímavou akci? Gastronaut vám pomůže efektivně plánovat a vyhledávat akce a události přesně podle vašeho gusta. Po celý rok můžete vybírat z více než 1500 akcí od komorních degustací až po velké festivaly.

# GASTRONAUT

Rozcestník dobrých chutí

### TIP: Váš osobní kalendář akcí

Zaregistrujte se na [www.gastronaut.cz](http://www.gastronaut.cz) a budete pravidelně dostávat osobní kalendář gastronomických akcí rovnou na svou e-mailovou adresu! Navíc získáte jednorázovou slevu v hodnotě 100 Kč na nákup všech titulů v e-shopu na [www.smartpress.cz](http://www.smartpress.cz). ●

# Jak jste dopadli na Dni zdraví?

## Měření cholesterolu

Celkem změřených: 119 osob, z toho 2 muži a 117 žen  
Průměrná hladina cholesterolu: 5,1 mmol/l  
Nejvyšší hladina cholesterolu: 10,3 mmol/l  
Celkové výsledky měření cholesterolu:



Cholesterol	Rozmezí	Počet osob	Počet mužů/žen
normální hladina	do 5 mmol/l	62	2/60
zvýšená	5,1–6,5 mmol/l	27	0/27
vysoká	6,5–8 mmol/l	16	0/16
vysoce riziková	nad 8 mmol/l	14	0/14

## Měření na přístroji InBody

Celkem změřených: 79 osob, z toho 2 muži a 77 žen  
Průměrná hmotnost: 73,4 kg  
Celkové výsledky měření BMI:

BMI	Stupnice BMI	Počet osob
podváha	pod 18,5	4
normální váha	18,5–24,9	24
nadváha	25–29,9	31
obezita 1. st.	30–34,9	12
obezita 2. st.	35,0–39,9	5
morbidní obezita	nad 40	3

## Letošního Dne zdraví

22. října se zúčastnilo okolo 800 osob, které vyzkoušely mnoho druhů pohybových aktivit, ochutnaly zajímavé potraviny a ověřily si, jak jsou na tom se svým indexem zdraví. Snad se podařilo, že získaly motivaci a inspiraci, jak žít zdravěji. V porovnání s minulým rokem se zlepšily výsledky měření glykemie.

## Měření glykemie

**Celkem změřených:** 176 osob, z toho 13 mužů (7%)

**Diabetes v rodině mělo:** 69 osob (40%)

**Diabetiků se zjištěnou diagnózou:** 7 osob (4%)

Zvýšená glykemie (zejména po jídle) změřena u 5 osob (3%).

Všem klientům se zvýšenou glykemií bylo doporučeno kontaktovat ošetřujícího lékaře a provést kontrolní měření v laboratoři.

Nezaznamenali jsme žádný případ diabetu s vysokou glykemií na lačno nebo po jídle. Oproti loňskému roku byli účastníci Dne zdraví v lepší zdravotní formě. ●



# TIP NA VÁNOČNÍ DÁREK

ORIGINÁLNÍ UNIVERZÁLNÍ  
PRŮVODCE HUBNUTÍM  
S ROZUMEM  
**KAM KRÁČÍŠ?**

## Konec nesmyslným dietám

Chcete se přestat potácet v džungli nesmyslných diet a topit se v moři zeštíhlovacích čajů? Do rukou všech, kteří chtějí začít žít jinak, se dostává kniha ve formě kalendáře „Kam kráčíš?“, která vás dovede ke zdravějšímu životnímu stylu.

Za pouhých 52 týdnů z vás bude člověk štíhlejší, rozumnější, krásnější, a hlavně zdravější.

Kniha slouží jako svépomocný manuál nejen pro ty, kteří chtějí zhubnout, ale i pro ty, kteří si chtějí váhové úbytky udržet nebo prostě chtějí žít zdravěji. Využít ho mohou i diabetici. Chroničtí dietáři se napřed otestují a podle problému, který je stále vrací k jojo-efektu, si zvolí optimální plán právě pro sebe.

## I při hubnutí labužníkem

Kniha „Kam kráčíš?“ obsahuje program na 52 týdnů, a proto byla zvolena forma kalendáře. Kniha má dvě oddělené části, jejichž listy se otáčejí nezávisle na sobě. Jednu část tvoří praktický program na 52 týdnů s radami, jak hubnout a žít zdravěji, a týdenní kalendárium, kam si čtenáři budou zapisovat stravovací návyky a další trénované změny. V kalendáriu jsou vyznačeny jen dny a čísla týdnů, takže je možné začít hubnout či měnit svůj život kdykoliv. Druhou část tvoří kontrasty receptů – vždy jedno jídlo kalorické a k němu méně kalorická, ale stejně chutná varianta. Součástí jsou energetické hodnoty, složení potravin a fotografie talířků s potravinami o hodnotě 400 kJ. Součástí je také **zrcátko**, jehož prohýbáním si zvolíte svůj cíl, ke kterému budete pomoci rad v knize kráčet.

**Autorka: Iva Málková**



Pokud si objednáte kalendář

**do konce roku,**

obdržíte k němu zdarma

**příručku**

„Nakupujeme s rozumem“.

Průvodce si můžete objednat na [www.stob.cz](http://www.stob.cz)

# Tak už je to zase tady!

Text: Iva Málková, foto: Zdeněk Platl

Vánoce a s nimi nejen spousta dárků, ale také zážitků, a hlavně dobrého jídla. Jak to jenom přežiju?!? Je velká škoda, že svátky, které bychom si měli užívat, strávíme často v úzkosti z nabraných kilogramů.

A přitom stačí maličkost – v průběhu vánočních svátků nepřijímat více energie než vydávat.

Naprostu zapomínáme na to, že odpočinek nemusí být jen u televize, ale může být i aktivní. Vydejte se na několikakilometrovou procházku, která vás v mrazivém prosincovém počasí osvěží, a navíc si pak vychutnáte pár kousků cukroví mnohem více, než kdybyste je konzumovali celý den.

A další pravidlo: požitek z jídla neroste s jeho zkonzumovaným množstvím – první sousta vychutnáte, další už jsou jen setrvačnost. Spočítejte si členy rodiny a uvažujte asi tak, že každému stačí malý talířek cukroví nanejvýš třikrát denně. To znamená cca devět kousků cukroví za den. Vynásobte to počtem svátečních dní, přidejte deset procent „na záložku“, tedy jakousi rezervu na pohoštění pro hosty, a máte jeden problém vyřešený. Už se vám letos nestane, že byste měli krabice s cukrovím ještě dlouho po svátcích nebo plné

žaludky cukroví jen proto, aby se nezkazilo či nevyhodilo. A pojídání na návštěvách? Zvolte metodu JJP (Jez Jen Polovinu). Jezte pomalu, pokrmy si vychutnejte a udělejte jen malou změnu – snězte o polovinu méně než v minulém roce.

A poslední pravidlo – neříkejte si, že o Vánocích je všechno jedno a že začnete s přísnou dietou od Nového roku. Pokuste se naučit žít vyrovnaněji s vědomím, že občasné krátkodobé vybočení je normální.



# Desatero triků, jak neprožít život ve jménu hubnutí

## 1. Hubnout, či nehubnout

V rámci novoročních předsevzetí a v záplavě reklam na snadné zhubnutí je ten, který nehubne, „out“. Odolejte této davové psychóze, která končí často tím, že kilo zhubnete a dvě kilo naberete. Zvažte se, změřte si tuk či obvod pasu, a pokud vám hodnoty ukáží normu, např. pokud obvod pasu nepřevýší u žen 80 cm a u mužů 94 cm, jásejte a do redukce váhy se rozhodně nepouštějte.

## 2. Hubnutí jako celoživotní poslání

Vy, kteří zasvěcujete celý život problematice váhy a už při hubnutí se těšíte, že za pár dní dieta skončí a že se pořádně najíte, máte černobílé myšlení (bud', anebo) a přemýšlení o váze a o jídle vám odčerpává mnoho životní energie. Pokuste se smířit se se svým tělem a prožijte spokojený život s pár nadbytečnými kilogramy. Pokud to nezvládnete sami, svěřte se do péče psychologa. Je lepší prožít spokojený život s nadváhou než být nešťastný obézní.

## 3. Motivace k hubnutí

Pokud máte kila navíc, zamyslete se nad tím, zda jste k hubnutí opravdu motivováni právě teď. Pokud hubnete pravidelně s přicházejícím novým rokem, uvědomte si, že jste to už vyzkoušeli mnohokrát. Porovnejte zisky (ustoupí zdravotní problémy, doběhnu tramvaj, vejdu se lépe do vany, koupím si hezké šaty apod.) a ztráty (budu muset přemýšlet o tom, co jím, budu muset omezit tučná a sladká jídla, budu muset překonat lenost a více se hýbat), které z redukce váhy plynou. Rozhodněte se, zda je vhodná doba k jejímu zahájení právě nyní. Pokud převáží ve vašem bilancování oběti, počkejte ještě nějakou dobu, až se motivace k hubnutí zvýší. Nehubněte jenom proto, že je nový rok. Rozhodnutí odložit hubnutí na dobu, kdy budete více motivováni, není neúspěch, ale prevence neúspěchu. Pokud převáží zisky, je vše v nejlepším pořádku a můžete na sobě začít s chutí pracovat. Pokud je vaším cílem, aby se vám zvýšila kvalita života, cítili jste se po těle i po duši lépe, abyste zvýšili svoji tělesnou kondici, poupravili svůj jídelníček a přitom jen tak mimochodem shodili nadbytečné kilogramy, jste na nejlepší cestě k úspěchu. V tomto případě se nestanete otrokem toho, co vám přináší potěšení, tedy jídla, a myšlenky vztahující se k vaší postavě vám už nebudou odčerpávat veškerou životní energii. Kilogramy nebudete spojovat s hodnotou své osobnosti. Pustíte se do aktivit, které jste nevykonávali kvůli špatnému pocitu z nadbytečných kilogramů. Změnu ve svých návycích zabudujete automaticky do svého života, jako např. čištění zubů.

## 4. Nenechte zvítězit emoce nad rozumem

Odolejte pokušení, že se objevil zázrak, který v tomto roce již opravdu funguje tak, jak slibuje, a že bez práce, rychle a trvale zhubnete. UVědomte si, že pod vlivem emocí přestává fungovat rozum, připravte se na „nájezd“ nezodpovědných obchodníků se zaručenými dietami předem a udělejte si vlastní plán. Nepodlehnete prodejem různých potravních doplňků, které však končí mená někdy ji pustit. Pokuste si dát spíše předsevzetí, že se budete snažit si najít takový životní styl, který vám bude vyhovovat a budete tak moci žít už natrvalo. Budete se muset kontrolovat celý život, ale může to být kontrola laskavá. Zapojte při úvahách o hubnutí kromě emocí též hlavu, protože mozek je při hubnutí ten nejdůležitější orgán.



## 5. Reálné cíle ve vztahu k chování a k množství

Při dávání si předsevzetí vypusťte ze svého slovníčku „nikdy“ (od Nového roku se netknu sladkého), stačí „většinou“ (nechte si prostor pro chybování). Jinak bude váš život i nadále rozdělen na období strádání, kdy hubnete, a na období absolutní nekontroly, kdy sbíráte síly na další hubnutí. Za rok budete stát před stejným předsevzetím na váze, která bude zase ukazovat o pár kilo více. Pamatujte, že zhubnutí „jen“ 5–10 % váhy již přináší velké zdravotní zisky, tak nebuďte maximalisty.

6. **Důležitost způsobu hubnutí aneb první zákon teorie učení**  
Pokud držíte přísnou radikální dietu, objeví se negativní emoce, podrážděnost, deprese, emoční labilita, vynořují se nadměrně myšlenky na jídlo, euforie z prvních úbytků je velice krátkodobá. Těm, kteří hubnou rozumně, se naopak zlepšuje nálada, dochází ke snížení tělesných potíží, zvýšení tělesné i psychické zdatnosti a zvýšení kvality života vůbec. Pokud tedy chcete změnit své chování, emoce a myšlení trvale, nemůžeme pominout základní **zákony teorie učení**. Jen ta **změna, která je nějak pozitivně posílena, odměněna, se udrží**, zatímco ta, jež je **tres-tána, vymizí**. Dělejte tedy jen takové změny, při kterých nestrádáte.

### 7. Proč jíme aneb druhý zákon teorie učení

Zamyslete se nad tím, kdy a proč jíte. Přirozeně by spouštěčem k jídlu měl být hlad, ale přirozené signály hladu a žízně bohužel v průběhu života mizí. U obézních velice brzy, když vstoupí do hry vůle rodičů nebo společnost, začne jídlo získávat různé jiné významy a naruší přirozené jídelní zvyklosti. Nelze se už spolehnout na pocity hladu, nedokážeme odhadnout, co je normální a přirozená porce. Jíme ne na základě přirozené potřeby, **ale následkem řady vnějších a vnitřních podnětů**. Tak jako se Pavlovovi pejsci naučili slinit nejen na jídlo, ale i na světýlko, my jsme se naučili, i když bychom se právě najedli. Když jdu po ulici a voní tam langoš, provokuje mě ke koupi jen svojí vůní bez ohledu na to, zda jsem hladový nebo ne. A čím častěji si v této ulici langoš kupuji, tím více si zafixuji, že mám při jeho sněžení libé pocity teď hned. Koupím si ho dnes, zítra... Naše chování ovlivňují bezprostřední důsledky. Negativní důsledky, že přiberu, že je zde karcinogenní tuk, to nefunguje. Jsme tedy **stimulováni k jídlu vnějšími faktory**, mluvíme o tzv. toxickém prostředí. Dalším problémem je, že spouštěčem k jídlu bývají i **vnitřní podněty**, např. jídlo bývá spojováno s řešením stresových situací. Pokuste se vystopovat příčiny nadměrného nebo neplánovaného jedení, tedy spouštěče, které vedou k jídlu, i když nemáte hlad. Učte se toto napodmiňované chování zrušit, nespojovat tyto spouštěče s jídlom. Když vydržíte, spojení vyhasne. Pracujte na tom, abyste oddělili jídlo od emocí a nevhodných myšlenek. Když milujete čokoládu, nevyraďte ji ze svého jídelníčku, ale plánovaně si dopřejte luxusní belgickou pralinku, Mozartovu kouli či dortík. Těšte se na něho, bez pocitů viny ho pomalu vychutnejte a možná zjistíte, že jste měli z jídla větší požitek, než když jste někde doma ve stresu dojídali bonboniéru s pocity viny a odhodláním, že od zítřka již nikdy. Učte se řešit stresy jiným způsobem než jídlom. Když jste rozčileni sebevíc, jste schopni dávat pozor např. při přecházení rušné křižovatky. A stejně tak je nutné se kontrolovat i v jídle.

### 8. Při hubnutí je důležitější hlava než žaludek

Připravte se dopředu na demoralizující myšlenky, které vám kazí úsilí hubnout. Nechte se pohnat protiargumenty k demotivujícím myšlenkám, které vás vrhají do bludného kruhu jojo-efektu, a vytvořte si své vlastní protiargumenty.

## Negativní postoje x Pozitivní postoje

#### Nehubnu dost rychle x

Nezáleží na tom, jak rychle hubnu, ale je zřejmé, že jestliže budu pokračovat ve způsobu správného stravování jako nyní, nakonec zhubnu a sníženou váhu si udržím

jak na to, abych vše zvládl/a a naučil/a okolí, aby mi pomáhalo

#### Jsem po celou dobu tak nervózní, musím jíst, abych se uklidnil/a x

Jedení problémy neřeší, ale vytváří je

#### Nemám čas cvičit x

Každý máme 24 hodin a pohyb je pro tělo stejně důležitý jako jídlo nebo spánek

#### Začnu cvičit, až udělám... x

Pohyb mi pomůže úkoly zvládnout lépe

#### Jsem po celém dni unavený/a a ještě abych šel/šla cvičit... x

Únava je spíše duševního charakteru a pohyb mě únavy zbaví.

#### Nemůžu vařit zdravě, protože by to manžel a děti nejedli x

Neproklamujte, že začínáte vařit zdravěji, ale změny zavádějte pomalu, nenápadně

#### Já prostě nemám pevnou vůli x

Neexistuje žádná taková věc, jako je nemít pevnou vůli. Je jen špatné plánování. Jestli dosáhnu tu a tam malého zlepšení a postupně každý den něco přidám, mohu být velmi úspěšný/á

#### Kdybych neměl/a takové zaměstnání, děti, manžela/ku k ničemu, určitě bych něco shodil/a x

Jen já rozhoduji o tom, co budu jíst, jaké množství a jakým způsobem, já jsem ten, kdo rozhoduje, vládne a kontroluje se

#### Je prostě vyloučené jíst správně s takovým pracovním zatížením, jaké mám x

Můj pracovní rozvrh není o nic horší než kohokoliv jiného. Co mi ale chybí, je být trochu nápaditější a vymyslet,

### 9. Každý máme k dispozici 24 hodin

Jakékoliv nevhodné návyky jsou naučené a dají se pomocí různých technik odnaučit. Pokud máže zafixované špatné stravovací návyky (kaloricky vydatná jídla při pracovních setkáních, nepravidelný jídelní režim se soustředěním jídla do druhé poloviny dne, řešení stresu jídlem, nevědomělé celodenní uzobávání, špatnou skladbu jídla s převahou pohodlných potravin apod.), nic nebrání tomu je opět „odpodmiňovat“ a naučit se návykům zdravějším. Co člověk chce dělat, to dělá. Každý má denně 24 hodin času a je jen na něm, jaká je priorita životních hodnot. Pokud se na přední místo dostane zdravější životní styl, můžete dojít pomalými postupnými změnami, které jsou pro vás v konečném důsledku příjemné, ke zlepšení stravovacích a pohybových návyků. Každý musí občas při změně životního stylu překonávat překážky a záleží na člověku samém a na přírodním odborném vedení, aby dosáhl svého cíle.

### 10. Všichni na stejné lodi aneb v kolektivu je síla

Jestliže máte pocit, že vám ke splnění desatera chybí dostatek vůle, při pozitivním posilování jednotlivých kroků vám může pomoci skupinové hubnutí. Už samotná výměna zkušeností odstraňuje pocity neschopnosti a viny a posiluje motivaci. Účastníci kurzů se naučí sestavit si jídelníček, který jim chutná, ale je energeticky nižší, a hlavně „cvičí vůli.“ Za součást komplexního přístupu k terapii obezity se v České republice pokládá skupinové hubnutí v rámci společnosti STOB. Kurzy se konají v mnoha městech České republiky. Z výzkumu prováděného na velkém vzorku hubnoucích vyplynulo, že má tato metodika co do udržení váhových úbytků nejlepší výsledky. Kontakty na lektory v jednotlivých městech získáte na [www.stob.cz](http://www.stob.cz). V Praze se konají také specializované kurzy pro muže a kurzy rodinné. Velmi užitečným pomocníkem je i komunitní web na [www.stobklub.cz](http://www.stobklub.cz).



MADETA

MADELAND

*jemný lahodný sýr*

HOLANDSKÉHO TYPU

*Fitues* pouze 10% tuku



**Madeland Fitness**  
pro **aktivní a zdravý životní styl**



**Český výrobek**  
GARANTOVÁNO  
Potravinářskou komorou ČR

ПОТРАВИНІШКОМ КОМОРІ СР  
САКАНІОЛАНІО

## Marinovaný kapr z páry – 1 porce

- 180 g kapra (950 kJ)
- 1 bílek (70 kJ)
- 90 g brambor (300 kJ)
- 20 g nakládaných okurek (30 kJ)
- 10 g jarní cibulky (20 kJ)
- 20 g červené papriky (30 kJ)

### Na marinádu

- 5 g olivového oleje (180 kJ)
- 1 lžice bylinek (0 kJ)
- sůl, pepř (0 kJ)

1 PORCE	1580 KJ
BÍLKOVINY	38 G
TUKY	16 G
SACHARIDY	21 G

Kapra omyjte a dejte jej do mikrotenového sáčku. Přidejte marinádu připravenou z olivového oleje, na hrubo natrhaných bylinek a soli. Rybu obalte marinádou, sáček uzavřete a dejte na 24 hodin do lednice. Občas sáček otočte, aby se marináda dostala všude.

Veje uvařte na tvrdo, oloupejte, podélně rozpulte a odstraňte žloutek. Okurku a papriku nakrájejte na malé kostičky, jarní cibulku na desetcentimetrové kousky. Brambory vezměte asi



200gramové, vydlabáním jejich hmotnost klesne. Oloupejte je a překrojte na polovinu. Spodní část lehce seřízněte, aby poloviny pěkně stály.

Do parního hrnce nebo do hrnce s napařovací vložkou nalijte vodu a přiveďte k varu. Vložte brambory a stopněte si 25 minut. Po 15 minutách vyndejte rybu z marinády, pokud máte podkovu, stáhněte ji provázkem, aby se nerozpádlá, a i s bylinkami přidejte do hrnce. Po dalších 7 minutách vložte jarní cibulku.

Když je uvařeno, vyndejte brambory a vydlabejte je. Dejte na talíř, vložte do každého půlku bílku, nakrájenou okurku a papriku. Nakonec dejte na talíř jarní cibulku, položte na ni rybu, ozdobte čerstvě mletým pepřem a servírujte.

albert Quality

U nás v Albertu



Losos filet s kůží



# Snídaně s Madetou

Ingredience snídaně 1	kJ	Množství (g/ml)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	
Jihočeské podmáslí	304	200	6	2	8	⊖
Jihočeský Cottage bez příchuti 5 %	656	150	16,5	7,5	4,5	⊖
Linecké cukroví	720	30	2,1	8,4	22,8	⊖
<b>CELKEM</b>	<b>1680</b>		<b>24,6</b>	<b>17,9</b>	<b>35,3</b>	
	Příjem		Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	
Snídaně	1680 kJ		25% (24,6 g)	40 % (17,9 g)	35 % (35,3 g)	
Energetická denzita	442 kJ/100 g					



Ingredience snídaně 2	kJ	Množství (g/ml)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	
Tvaroh s jogurtem Fitness jahoda-vanilka	351	135	9,5	1,4	8,1	⊖
Vánočka máslová	775	50	3,5	5,5	30,5	⊖
Mléko polotučné čerstvé průměr	475	250	7,5	5	10	⊖
<b>CELKEM</b>	<b>1601</b>		<b>20,5</b>	<b>11,9</b>	<b>48,6</b>	
	Příjem		Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	
Snídaně	1601 kJ		22 % (20,5 g)	28 % (11,9 g)	50 % (48,6 g)	
Energetická denzita	368 kJ/100 g					

Tabulky byly vytvořeny na základě programu Sebekoučink na [www.stobklub.cz](http://www.stobklub.cz)

Jako v minulých dvou číslech časopisu jsme pro vás připravili tipy na snídaně, jejichž základem se stalo mléko, mléčné výrobky a sýry. Vzhledem k tomu, že se blíží Vánoce, zkusili jsme se na snídaně podívat z pohledu člověka, který miluje vánoční cukroví, ale protože udržuje přiměřenou tělesnou hmotnost, chce si jej dopřát plánovaně a v přiměřeném množství.

Připomeňme, že v období, jako jsou Vánoce, je pro všechny, kdo nechtějí, aby jim bylo naděleno několik vánočních kilogramů navíc, velmi důležité zachovávat pravidelný jídelní režim. Snídaně je veledůležitým jídlem, pokud ji vynecháme, chybí jakýsi „startér“ do celého dne. Stejně jako

## Snídaně je veledůležitým jídlem

ve všech ostatních denních jídlech by ani ve snídani neměla chybět kvalitní bílkovinná složka s co nejmenším obsahem tuku, kterou v našich snídaních zajišťují právě mléčné výrobky.

Naše příklady snídaní jsme postavili tak, abyste si mohli bez výčitek „zamlat“ vánoční cukroví a mléčné výrobky doplňovaly chybějící bílkovinnou složku. Snídaně mají i přes to, že obsahují sladké (a tučné) cukroví či vánočku, vhodný poměr bílkovin, sacharidů a tuků. Vánoční cukroví dodá do našeho těla průměrně okolo 2000 kJ na 100 g. Přidáním mléčných výrobků jsme energetickou denzitu snídaní snížili na 440, resp. 360 kJ. Pro sestavení snídaní byl opět použit program na hodnocení jídelníčku – Sebekoučink. Naleznete jej na stránkách [www.stobklub.cz](http://www.stobklub.cz). ●



**aneb Vánoční snídane  
pro milovníky cukroví**

**Snídane 1**

1680 kJ, B 25 g, T 18 g, S 35 g

- 200 ml podmáslí
- 150 g cottage bez příchuti
- 30 g lineckého cukroví



**Snídane 2**

1601 kJ, B 21 g, T 12 g, S 49 g

- 135 g tvarohu s jogurtem jahoda-vanilka
- 50 g máslové vánočky
- 250 ml polotučného mléka

# Tradiční Vánoce

Text: Karolína Hlavatá, foto: Zdeněk Platl

Přestaly vás těšit Vánoce plné spěchu, přemíry jídla a následné nutnosti začít hubnout, protože nedopnete žádný ze svých oblíbených kousků oděvu? Letos to změňte. Nechte se inspirovat našimi předky a snad při přípravě tradičních pokrmů více nasajete tu správnou atmosféru Vánoc.

Pokrm, které lidé připravovali, měly vždy i určitý symbolický význam, jehož kořeny pocházejí jak z pohanských, tak křesťanských zvyklostí. Vyvrcholením všech příprav byl stejně jako dnes Štědrý den. Celý slavnostní den byl protkán tradičními zvyklostmi, které nezapomínaly ani na domácí zvířata, sad, studnu apod. Snahou lidí bylo zajistit si dobré živobytí i v následujícím roce. Štědrý den byl dnem postním, během dne se podávala pouze dozlátova upečená vánočka, v chudších rodinách chléb z celozrnné mouky. Zlatým hřebem byla samozřejmě štedrovečerní večeře. Podle tradice měla mít několik chodů, zpravidla devět, aby byla zaručena hojnost

úrody. Typickými pokrmy byly luštěniny, nejčastěji hrách, který měl očistit od pýchy a spojit stovlníky v dobrém i zlém. Často se podávala i čočka, aby byl dostatek peněz. Pak následovala polévka pro sílu a černý kuba, připravovaný z krup a sušených hub. Kapr se na štedrovečerní tabuli začal objevovat teprve v 19. století, a to spíše v bohatších rodinách. Vánoční kapr se zpočátku upravoval na černo, spolu se sušenými švestkami a perníkem. Tradice přípravy smaženého kapra je ještě mladší, kapr v této úpravě je znám až od roku 1924. Nedílnou součástí štedrovečerní večeře bylo vařené a sušené ovoce, ořechy a cukroví. Cukroví se nejčastěji připravovalo v podobě medových perníčků, nechybělo opět sušené ovoce a celozrnná mouka.

## Po vzoru předků

Pokrm našich předků byly bohaté na vlákninu, vitaminy a minerální látky z celozrnné mouky i díky hojnosti ořechů a ovoce. Kroupy na přípravu černého kupy se nepoužívaly pouze ječné, ale i špaldové nebo pohankové. Zejména kuba z pohanky je vynikající a vhodný

i pro osoby s nesnášenlivostí lepku. Význam celozrnné mouky je všeobecně známý a spočívá v tom, že celozrnná mouka je připravena rozemletím celého obilného zrna, tedy i obalových vrstev, ve kterých se skrývají cenné vitaminy a minerální látky. Pokud budete letos používat na pečení celozrnnou mouku, počítejte s troškou odlišnými vlastnostmi. Díky obsažené vláknině těsto více nasává vodu, proto jej udělejte méně hutné. Po rozležení bude akorát. Co se ořechů a sušeného ovoce týká, pokud je budete mít jako náhradu za máslové cukroví, v pořádku. Nicméně jako palmsek navíc může významně navýšit celkový energetický příjem. A co luštěniny? Naši předci moc dobře věděli, proč mají zaujímat čestné místo na štedrovečerní tabuli. Jsou bohaté na vlákninu, bílkoviny rostlinného původu a fytoestrogeny, tedy látky, které zmírňují obtíže spojené s klimakteriem a pomáhají i v prevenci osteoporózy. Je tedy jasně patrné, že tradiční Vánoce přinášejí nejen pohodu, ale i zdraví. Vnesme tedy kousek kouzelné atmosféry i do našich domovů, třeba tím, že se letos pokusíme stravovat po vzoru Staročechů. ●

## Celozrnné perníčky

- 400 g žitné celozrnné mouky
- 2 vejce
- 130 g hery
- 4 lžice medu
- 150 g moučkového cukru
- 10 g jedlé sody
- 50 g mletých ořechů
- lžice perníkového koření (badyán, hřebíčky, mletá skořice, špetička nového koření)

Z uvedených surovin vypracujeme těsto, které necháme alespoň 2 dny rozležet při pokojové teplotě. Těsto pak vyválíme na plát o tloušťce cca 3–4 mm a vykrajujeme různé tvary. Po upečení potřeme rozšlehaným vejcem.



## Houbový kuba

- 250 g krup
- 1 cibule
- 1 lžice sádla
- hrst sušených hub předem namočených ve vodě
- špetka soli, pepř, majoránka, česnek

Na sádle orestujeme na jemno nakrájenou cibuli, přidáme kroupy a osmahneme je dozlatova. Přidáme pokrájené houby, okořeníme, mírně podlijeme vodou a pod poklicí nebo v troubě dusíme. Podle potřeby popř. podlijeme.



STOB	ČIN (BÁSN.)	PLANETKA	1. ČÁST TAJENKY	HOVĚŽÍ DOBYTEK	STOB	ODMÍTNUTÍ (LIDOVÉ)	PÍSMENO ŘECKÉ ABECEDY	LIST PAPIRU	STOB	ANGL. HRDINA	ZN. HLINÍKU	3. ČÁST TAJENKY	ODBORNÍK V ANATOMII	CHEM. PRVEK (TL)
JORDÁNSKÉ SÍDLO					SPZ KROMĚŘÍŽE				DĚTSKY SPÁT					
BOULE					VELKÁ SOVA MYS USA (HAVAJ)				ŽENSKÉ JMÉNO (16.3.) ČÁST STROJE					
ČILI							NEMOCEN DRUH DŘEVINY				NÁSEP OXID BORNATÝ			
STOB	DŘEVĚNÁ DESKA	POHOŘÍ V JUGOSLÁVIÍ SVETR KE KRKU						SETRVATI 2. ČÁST TAJENKY						
ÚDAJNĚ				ZPRÁVA HISTOR. RÁZU ČÁST MŠE						SLŮVKO OHRAZENÍ PODSIVKOVÁ TKANINA				
KONŽSKÝ ATLET					PRESLEYHO JMÉNO OCHRANNÝ POBYT						MPZ MALI DOMÁCKY TEOBALD			
ŽENSKÉ JMÉNO (12.8.)						NAPODOBENINA SPISOVÁ ZNAČKA							STLOUCI NĚCO DOHROMADY	PŘÍBYTKY
INFEKCE							HRDINKA POČÍTAČOVÝCH HER OHRIVAC VODY					ZN. ANTIMONU NÁZEV PÍSMENE L (HOV.)		
ZNAČKA NAŠICH KALKULAČEK				JAPONSKÝ PORCELÁN ZN. LETAD. SALVADORU					SÍDLO U KUTNÉ HORY ZKR. SVĚT. ORGANIZ.					
STOB	SOLMI- ZAČNÍ SLABIKA	OKVĚTNÍ PRÁŠEK LYŽE				NOTA BENE KARTÁGI- NEC					POBÝVAT DOUŠKA V DOPISE			
HADÍ CITO- SLOVCE					REKLAMNÍ TISKOVINY CHODIT NA SCHŮZKU									
SMYČKY				EVROPSKÝ STÁT EVROPANI										Pomůcka KUDS, RTANJ, RONO, YAKI, SERVITA, UTE, HES, LAE
ŽENSKÉ JMÉNO (25.2.)														
STOB	CITO- SLOVCE OPOVRŽENÍ	MPZ BAHRAJNU SNÍŽENÝ TÓN				ODDĚLENÍ TECHNICKÉ KONTROLY	SPZ RAKOVNÍKA							
JMÉNO MOMM- SENA														
ČLEN MARIÁNS. ŽEBRA- VÉHO RÁDU														
POSUZO- VATELKA														



Tajenka křížovky z Pochutnej si se STOBem č. 32 zní: Na problémovou menstruaci je tu Sarapis Mensis. Výherci se stávají: **Božena Mokruvek, Hana Fraunterková z Prahy a Pavel Kabát z Kaznějova.**

Křížovku z č. 33 si vytiskněte, vylustěte a tajenku pošlete na náš e-mail [krizovka@stob.cz](mailto:krizovka@stob.cz). **Ve vlastním zájmu napište i zasilací adresu.**

**Výherce budeme losovat v den vydání čísla 34.** Do té doby můžete tajenku zasílat. **Tři vylosovaní výherci získají průvodce hubnutím s rozumem Kam kráčíš?.**