magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 23. 5. 2018 | MUDr. Petr Hlavatý, Ph.D.

Máte nadváhu a nevíte si rady? Kde hledat pomoc a jak si sestavit jídelníček

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Mate-nadvahu-a-nevite-si-rady-Kde-hledat-pomoc-a-jak-si-sestavit-jidelnicek__s10012x10956.html

Čím dříve začnete řešit případné nadbytečné kilogramy, tím lépe. Pokud máte pouze nadváhu (BMI v rozmezí 25-29,9 kg/m2), stačí zpravidla vyhledat pomoc nutričního terapeuta a upravit stávající stravovací a pohybové zvyklosti. Kdy už je lepší vyhledat odbornou pomoc? Kam se obrátit a jak nastavit zdravý redukční program?

Nadměrná hmotnost je považována za šestý nejzávažnější rizikový faktor, který celosvětově přispívá k výdajům za nemocnost. Obezita významně

zvyšuje riziko:

- **vzniku cukrovky 2. typu**
- **vysokého krevního tlaku**
- **nemocí srdce a cév**
- **vysoké hladiny cholesterolu a krevních tuků**
- **degenerativních onemocnění pohybového ústrojí**
- **některých nádorů** (zejména nádorů prsu, prostaty a tlustého střeva)

Obézním lidem stěžují život také psychosociální komplikace – **společenská diskriminace, nízké sebevědomí, deprese a úzkosti**. Platí, že čím vyšší je stupeň obezity, tím vyšší jsou také rizika s ní spojená.

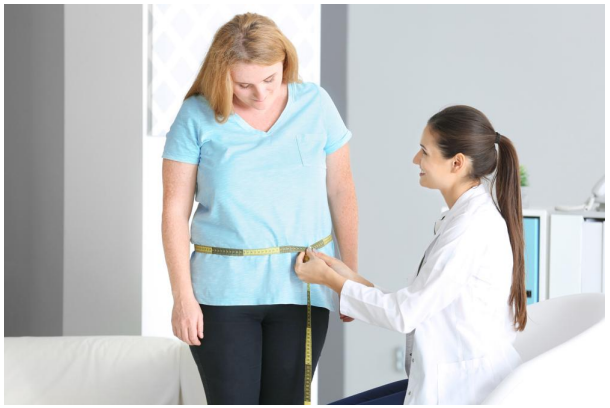
- **Prevalence onemocnění v závislosti na BMI**

onemocnění	BMI < 25 (% výskytu)	BMI ≥ 25 (% výskytu)
Vysoký krevní tlak	11,1	34,1
Ostatní nemoci srdce a cév	6,8	17,5
Cukrovka 2. typu	2,2	8,3
Poruchy metabolismu tuků	10,4	28,6
Dna	1,0	3,4
Onemocnění kloubů a páteře	25,5	43,3

Kdy je vhodné vyhledat již pomoc odborníka?

- **nadváha**

Je tedy jasné, že čím dříve začnete řešit případné nadbytečné kilogramy, tím lépe. Pokud máte pouze nadváhu (BMI v rozmezí 25-29,9 kg/m2), stačí zpravidla vyhledat pomoc nutričního terapeuta a upravit stávající stravovací a pohybové zvyklosti. Rozhodně se nevyplácí zkoušet různé „zaručené“ diety podle systému: „ Mojí známé to pomohlo, mě to pomůže také“. Tzv. **„módní“ diety jsou pouze krátkodobé a neřeší příčinu nadváhy**, která je **u každého jiná**. Někdy jí velké porce, jiný dělá chybu v tom, že přes den hladoví a pak se přejí, dalšímu chybí v jídelníčku bílkoviny atp.



Proto **je** tolik **důležité najít vždy příčinu nadbytečné hmotnosti a chyby napravit**. Pak se vám **povede nejen zhubnout, ale i hmotnostní úbytky dlouhodobě udržet**. Dodržováním různých „zázračných“ diet sice zhubnete, ale zpravidla pak následuje jo-jo efekt a ve výsledku se můžete prohubnout až k obezitě. V případě nadváhy můžete využít i nabídku

některých z redukčních kurzů, lety osvědčený je například STOB paní doktorky Ivy Málkové.

- **obezita**

Jestliže se již **potýkáte s obezitou** (BMI nad 30 kg/m2), je důležité **se svěřit do rukou odborníka – obezitologa.** Obezita **jde většinou ruku v ruce již se zdravotními komplikacemi** a jejich řešení náleží lékaři. Na specializovaných obezitologických pracovištích se vám dostane komplexní péče, jelikož na léčbě se vedle lékaře obezitologa podílí i nutriční terapeuti, psychologové, fyzioterapeuti a v případě nutnosti i další odbornosti (př. lékař diabetolog, gastroenterolog).

Podobné to je v případě řešení dětské obezity. S nadváhou vám pomůže nutriční terapeut, popřípadě můžete využít rodinných kurzů hubnutí. **Pro obézní děti je nabízena také lázeňská léčba nebo prázdninové tábory**. **Největších úspěchů** je dosahováno tam, **kde se terapie účastní celá rodina.** Je to logické – nesprávné stravovací a pohybové návyky se zpravidla týkají celé rodiny, a pokud mají být dosažené hmotnostní úbytky

dlouhodobě udrženy, je nutné změnit životní styl celé rodiny. Kromě toho je **velkým přínosem podpora rodiny. Seznam obezitologických pracovišť** najdete na webových stránkách české obezitologické společnosti.

Jaké jsou hlavní zásady redukční diety?

Ve své podstatě se jedná o **pestrý jídelníček sestavený podle** všeobecně známých **zásad racionální stravy**. V jídelníčku většinou stačí udělat pár změn a výsledky se objeví. **Změny** mají být **nenásilné, zaváděné postupně**. Zcela nevhodné jsou přísné diety, mnohdy jednostranné.

- **omezení energetického příjmu** o 2000–2500 kJ
- **omezený příjem tuků**
- přednost ve výběru **celozrnných potravin**
- **omezení příjmu sladkostí, sladkých nápojů a potravin s vysokým glykemickým indexem**
- dostatečný příjem **zeleniny** (optimálně 500 g/den)
- přiměřený příjem **ovoce** (250–300 g/den)
- dostatečný příjem polotučných a nízkotučných **mléčných výrobků**
- **snížený obsah soli** (do 5 g/den)
- **vhodný pitný režim** (alespoň 1,5 l) s omezením příjmu alkoholu

Omezení energetického příjmu a respektování zásad správné výživy je sice pro hubnutí stěžejní, ale neméně důležité je také upravit své stávající stravovací návyky.

Zvlášť důležitý je **pravidelný jídelní režim**. Nepravidelný jídelní režim je spojen s mnoha riziky – mezi hlavní následky patří vnik metabolické úspornosti, nedostatek energie, zhoršená schopnost koncentrace, únava, častější a výraznější pocity hladu vedoucí k velkému příjmu jídla. **Celkový energetický příjem je vhodné rozdělit do 5–6 porcí. To znamená 3 hlavní jídla, 2 svačiny** a v případě hladu je možné zařadit i druhou večeři. **Poslední jídlo by mělo být tři hodiny před spaním**.

Co je ještě důležité?

- **Soustředit se na jídlo**, nejíst ve spěchu, pečlivě žvýkat
- **Plánovat** si jídlo na další dny
- **Nechodit nakupovat hladový**, potraviny nakupovat podle předem připraveného seznamu

- Vyhýbat se nákupu potravin, které lze sníst již cestou domů
- **Sledovat údaje o nutričním složení výrobků**
- **Jíst pestře**
- Volit vhodný typ tepelné úpravy

Hubnutí by nemělo být utrpením, nenuťte se do jídel, která vám jsou proti srsti, a buďte trpěliví. Mnohem lepší je hubnout pozvolna (za zdravé je považována rychlost hubnutí 0,5-1 kg týdně) a v klidu.

MINISTERSTVO
ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Tento článek vznikl za finanční podpory dotačního programu MZ „Národní program zdraví – projekty podpory zdraví“ pro rok 2018, číslo projektu 10975, projekt Aktivně a zdravě.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz