**magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz**

O zdraví 14. 8. 2018 | PhDr. Iva Málková

# Znalosti nestačí. Prevence obezity patří do rukou psychologa

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Znalosti-nestaci.-Prevence-obezity-patri-do-rukou-psychologa__s10012x11016.html

Téměř 60 % obyvatel České republiky má nízkou zdravotní gramotnost, což snižuje kvalitu života a zvyšuje náklady na zdravotní péči. Co si pod pojmem zdravotní gramotnost máme vlastně představit?

Nízká úroveň zdravotní gramotnosti v České republice je krajně nežádoucí. Jde o problém, který postihuje **více než polovinu populace.** Uvádí se, že zvýšení zdravotní gramotnosti může **snížit náklady na zdravotní péči až o 5 %.**

## Zdravotní gramotnost se skládá ze čtyř částí:

1. V prní řadě je to **dostupnost** informací.
2. Dále je potřeba informacím **porozumět.**
3. Kriticky je **vyhodnotit**, protože jsme obklopováni i informacemi nepravdivými.
4. A pak, a to je nejdůležitější, správné informace **zařadit** do svého života.

Součástí zdravotní gramotnosti je i **nutriční gramotnost.** Ve všech fázích je důležitý psychologický přístup, zejména však v poslední fázi, kdy jde o uvedení teorie do praxe.

## Prevence nadváhy a obezity

Obezita představuje v naší zemi problémy jednak s ohledem na **závažné negativní důsledky obezity na zdraví** , jednak s ohledem na **velké množství lidí, které postihuje.** A jako u většiny nemocí bylo by **výhodnější nemoci předcházet,** než ji léčit.

**Prevence obezity začíná nejpozději u matky.** Zejména tam, kde se dítě rodí do rodiny, kde je ve vztahu k obezitě nějaká genetická dispozice.

**Obézní rodiče** přispívají ke vzniku a udržení obezity svých dětí jak genetickou – dědičnou výbavou, tak svým celkovým životním způsobem – svými nevhodnými jídelními a pohybovými návyky. Jsou pro své dítě nevhodným modelem a jejich **životní styl se pak přenáší z generace na generaci.**

## Obézní rodič - obézní dítě

Obézní rodiče jsou rizikovým faktorem pro vznik obezity dítěte. Měli by být předtím, **než se jim dítě narodí,** seznamováni:

1. Se zásadami **správných** stravovacích a pohybových **návyků -** co jíst a kolik se hýbat.

2. S **psychologickým přístupem k jídlu:** proč jedí a jak jedí a jak se přimět k optimálnímu pohybu.

Pokud změny nepovedou k zvýšení kvality života rodičů, optimálně prarodičů, nebudou dítěti dobrým modelem při vytváření správných návyků.

- **Z praxe vyplývá, že u mladších dětí začíná prevence obezity nastolením správného životního stylu celé rodiny.**

# Znalosti nestačí

Bylo prokázáno, že pouze **teoretické znalosti o obezitě nestačí.** Znalosti o výživě nejsou v přímém vztahu ke schopnosti kontrolovat vlastní hmotnost, často nemají na výběr potravy vliv.

Navíc dnes v oblasti nutriční gramotnosti působí často **laici, kteří působí na emoce lidí.** Pod vidinou snadných úspěchů je motivují k dodržování různých nutričně nevyvážených diet, které mohou **ohrozit jejich dušení i tělesné zdraví.** Lidé pak **kriticky nevyhodnotí** získané informace. Stravují se nesmyslně bez ohledu na potřeby svého těla **dle chybně nastavených pravidel podle obchodníka s hubnutím** a jsou špatným modelem i pro děti.

Pro úspěšné uvedení správné teorie do praxe je třeba využít psychologický

přístup – **kognitivně behaviorální terapii** a všímavost:

- Lidé **trénují**, aby jedli, když si to žádá tělo a nepodléhali jiným spouštěčům.
- **Učí se**, aby oni rozhodovali o příjmu potravy a nebyli otrokem tzv. toxického prostředí, které je provokuje k nadměrnému příjmu potravy s nevhodným složením.
- **Zabývají se psychologií toho proč a jak jedí.**

# Prevence poruch příjmu

Dobré fungování rodiny se zdravým přístupem k jídlu, je i **prevencí vzniku poruch příjmu potravy u dětí.** Dnes je velmi tenká hranice mezi tím, co je ještě přirozená péče o jídlo a novými poruchami jako je ortorexie apod.

Často totiž problém s jídlem není vůbec o samotném jídle. **Psychologická prevence** by se tedy měla zaměřit na zvyšování nutriční gramotnosti jak ve smyslu **zbytečného „dietování“,** tak na správný přístup při vytváření žádoucích a odstraňováni nežádoucích návyků.

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