



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)

[O zdraví](#) 19. 7. 2021 |  Mgr. et Mgr. Jitka Laštovičková

# Podváha - napovídá, že se něco děje. Často onemocnění

URL článku:

[magazin/clanky/o-zdravi/Podvaha---napovida,-ze-se-neco-deje.-Casto-onemocneni\\_\\_s10012x19440.html](http://magazin/clanky/o-zdravi/Podvaha---napovida,-ze-se-neco-deje.-Casto-onemocneni__s10012x19440.html)

Nízká váha nemusí hned nutně znamenat, že by s námi nebylo vše v pořádku. Pokud ale náhle - bez změny jídelníčku, nebo zvýšení aktivit - hubneme, anebo se nám i přes snahu nedaří hmotnost zvýšit, je na místě porada s lékařem.



## Ideální hmotnost nemusí být "v normě"

- Každý člověk je jedinečný, a tak i jeho ideální hmotnost nemusí vždy zcela

odpovídat „normě“ rozmezí **Body mass indexu (BMI)**.

- Nízká váha nemusí být vždy signálem nějakých zdravotních problémů.
- Podváha **může souviset i s dědičnou dispozicí** – pokud jsou rodiče i prarodiče štíhlí a vyšší, pak budou mít s největší pravděpodobností podobnou postavu i děti.

Dospělí mohou svou váhu a její vývoj zhodnotit poměrně jednoduše sami, **u dětí nejlépe jejich růst a vývoj zhodnotí ošetřující lékař.**

## Pozor na náhlou změnu hmotnosti



Náhlé výrazné zhubnutí **může ukazovat i na zdravotní potíže**, proto bychom měli zpozornět.

Onemocnění, které mohou být příčinou hubnutí, může být celá řada. A ne vždy jsou další projevy tak výrazné, abychom jim věnovali svou pozornost a uvažovali o tom, že je něco v nepořádku.

Vždy je vhodné **zajít se poradit s praktickým lékařem**, který nás komplexně vyšetří a případně vyšle i za odborníkem.

- Příčinou náhlého hubnutí může být [například porucha příjmu potravy](#), ale třeba i **celiakie nebo nespecifické střevní záněty, zvýšená funkce štítné žlázy, cukrovka (diabetes) ale i deprese nebo onkologické onemocnění.**

## Úprava jídelníčku k navýšení příjmu energie a živin

Trápí-li nás nižší hmotnost, můžeme nejprve zkusit sami **upravit jídelníček** – abychom mírně navýšili příjem energie a hlavních živin.

- Vhodné je podívat se nejprve na to, jak jíme aktuálně – **ideální je zapisovat si pár dní všechno, co sníme a vypijeme.**

- Zjistíme tak kolikrát denně jíme, jak velké porce máme, jestli přijímáme dost bílkovin, ovoce a zeleniny a jak pravidelně přijímáme tekutiny.

## Nemlseyte, ani když chcete přibrat

Ani když se snažíme přibrat, není na místě bezmyšlenkovitě mlsat nebo konzumovat jídla rychlého občerstvení – mnohem lepší bývá zkusit přidat k současnému stravování **svačinu a případně i druhou večeři**.

- Ideální je, aby **obsahovala zdroj bílkovin a také sacharidů** (zejména pokud se jedná o svačinu) – například jogurt, mléko či kefír s trochou ovesných vloček nebo s kouskem pečiva, plátkový sýr nebo vařené vajíčko s kouskem pečiva.
- Máme-li čas, můžeme si připravit i vařené brambory zapečené s dušenou zeleninou a vajíčkem nebo sýrem.
- Podobně můžeme využít třeba i kuskus nebo těstoviny, luštěniny se zejména v podvečerní době příliš nehodí.
- Pokud se hmotnost **ani po 1-2 měsících od změny nemění**, je na místě vše probrat s lékařem.

## Poruchy příjmu potravy - nemoc těla i duše



Pokud máte v rodině někoho, [kdo bojuje s poruchou příjmu potravy](#) (PPP), ať už s **anorexií, bulimií nebo třeba záchvatovitým přejídáním**, můžete pro získání informací využít specializované webové stránky připravované ve spolupráci s odborníky na tato onemocnění

-[www.healthyandfree.cz](http://www.healthyandfree.cz) a [www.idealni.cz](http://www.idealni.cz) . Získáte tam více informací o těchto zrádných nemocech, která trápí nejen tělo, ale i duši, kontakty na místa, kam se můžete obrátit pro pomoc i inspiraci pro změny v jídelníčku.

- **Léčba PPP je často během na dlouhou trať**. U těchto nemocí je **klíčová psychoterapie**. Stravu je vhodné sledovat a hodnotit společně s nutričním terapeutem nebo terapeutkou – ale jen změna stravy vše nevyřeší.

## Strava při PPP má svá specifická pravidla

Při nízkém příjmu potravy a jeho následném postupném navyšování **se mohou objevovat trávicí potíže** (např. nadýmání, pocit plnosti žaludku). Proto je vhodné začínat spíše s lehčěji stravitelnými pokrmy, **vyhnout se dráždivým kořením** a nezařazovat příliš potravin bohatých na vlákninu – pak totiž může být problém přijmout dostatek energie, vláknina pomáhá ke zvýšení zasycení.

- Návrat k běžným porcím a nastavení dostatečného příjmu živin v rámci zdravého životního stylu při PPP je během na dlouhou trať.

---

Copyright © 2022

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)