

Obezita je chronické onemocnění

CHARAKTERIZOVANÉ NADMĚRNÝM MNOŽSTVÍM TUKU

Významně zvyšuje riziko

VZNIKU ONEMOCNĚNÍ SRDCE A CEV (INFARKT, CÉVNÍ MOZKOVÁ PŘÍHODA)

Cílem léčby je

REDUKCE HMOTNOSTI ALESPŮŇ O 5–10 %

O B E Z I T A

To, zda máme optimální hmotnost nebo nadváhu či obezitu nám pomůže určit hodnota BMI (body mass index). Body mass index se vypočítá jako hmotnost v kg děleno výška v m na druhou.

$$\text{BMI} = \frac{\text{hmotnost} - \text{kg}}{\text{výška} - \text{m}^2}$$

BMI < 18,5 podváha

BMI 18,5 – 24,9 optimální hmotnost

BMI 25,0 – 29,9 nadváha

BMI 30,0 – 34,5 obezita 1. st

BMI 35,0 – 39,9 obezita 2. st

BMI > 40,0 obezita 3. st

Obvod pasu určuje zvýšené riziko srdečně – cévních nemocí:

> 80cm ženy a > 94cm muži – **zvýšené riziko**

> 88cm ženy a > 102cm muži – **vysoké riziko**

Obezita velmi významně zvyšuje riziko onemocnění cév a srdce (infarkt myokardu, cévní mozková příhoda, onemocnění tepen dolních končetin), ale současně zvyšuje riziko vzniku prediabetu nebo diabetu, zvyšuje riziko onemocnění kloubů, riziko depresí, poruch plodnosti a představuje vyšší riziko vzniku nádorů (především nádory tlustého střeva, dělohy, ledvin, prostaty).

Cílem léčby obezity je redukce hmotnosti alespoň o 5 – 10 %, protože to příznivě ovlivní komplikace s obezitou spojené. Základem léčby obezity je racionální strava a pohyb v kombinaci s vhodnou farmakoterapií, případně chirurgickou či endoskopickou léčbou.

Základní pravidla:

1. Jíst pravidelně (3–6× denně)
2. Snídaně do 1 hod po probuzení, poslední jídlo 2–3 hod před spaním, interval mezi jídly 3–4 hodiny
3. Dostatek pohybové aktivity – aerobní aktivita 150 minut týdně (chůze, nordic walking, plavání, kolo..) + anaerobní aktivita 2× týdně (posilování vlastní vahou, jóga, pilates..)
4. Dostatek kvalitního spánku (6–8 hodin)
5. Dostatečný pitný režim (30 ml/kg hmotnosti) – neslazené nápoje jako voda, voda s plátkem citrusu, neslazený čaj
6. Vynechat slazené nápoje, energetické drinky, omezit příjem alkoholu
7. Omezit sladkosti, sladké pečivo, tukové pečivo, polotovary, fast food
8. Omezit tučná jídla, průmyslově zpracované potraviny, hotová jídla
9. Upřednostnit komplexní sacharidy jako celozrnné pečivo, celozrnné těstoviny, brambory, rýže, kuskus, luštěniny
10. Upřednostnit čerstvé ovoce a zeleninu
11. Upřednostnit rostlinné tuky (olivový olej, slunečnicový olej, ořechy)
12. Brát v úvahu bazální metabolismus (hodnota, která udává množství energie na udržení základních funkcí) a denní příjem má být individuálně upraven tak, aby nebyl nižší než bazální metabolismus. S tím vám pomůže nutriční terapeut nebo váš lékař
13. Zaměřte se na vyvážený jídelníček s dostatečným množstvím kvalitních bílkovin, komplexních sacharidů, rostlinných tuků a vlákniny

Snídaně

By měla být do 1 hod po probuzení. Cílem je doplnit energii a tekutiny po nočním lačnění a zabránit přejídání v průběhu dne. Může být na sladko nebo slaná, dle vašich preferencí. Součástí snídaně by měla být čerstvá zelenina nebo ovoce. Tekutiny doplňte neslazenými nápoji, jako čistá voda, voda s plátkem citrusu, neslazený čaj nebo občas naředěná ovocná nebo zeleninová šťáva.

Žitný chléb 60 g, lučina 80 g, avokádo	Kornspitz 60g, žervé 70 g, 2 plátky krutí šunky, zelenina	Žitný chléb 60 g, omeleta (2 vejce) s hráškem	Ovesné vločky 60 g, bílý jogurt 150 g, borůvky	Knackebrot 50 g, tvářohová pomazánka 150 g,
Kornspitz 60 g, rybí pomazánka 100 g, okurka a paprika	1 celozrnná tortilla, míchané vejce, malý zeleninový salát	1 celozrnný toust se šunkou a sýrem, okurka	Dalamánek 60 g, 1 vejce benedikt, polníček	Domácí tvářohový koláček, 1/2 ks ovoce

Dopolední svačina

Interval mezi jídly by měl být 3–4 hod. Pokud je interval mezi dopolední svačinou a obědem kratší, zkuste ji vynechat nebo si vzít kousek zeleniny. Doporučuje se dostatečně pít.

Bílý jogurt 150g (3 % tuku)	Ovofit tvaroh 140 g	Skyr 150 g	Cottage 100 g, zelenina	Rajčata s mozzarelou
Kefír 200 ml, 1 ks ovoce	Tvaroh 140g, 1/2 ks ovoce	Bílý jogurt 150 g, 20g ořechů	Zeleninový salát 200 g	Čerstvá zelenina 200 g

Obědy

Zaměřte se na vyvážené jídlo, které obsahuje komplexní sacharidy (150–200 g přílohy v uvařené podobě), kvalitní bílkoviny (100–250g maso, ryba) a čerstvou nebo tepelně upravenou zeleninu.

Vařené brambory 150 g, krůtí prsa 200 g, zeleninový	Basmati rýže 100 g, kuřecí směs 150 g se zeleninou 100 g	Hráškové pyré, krůtí plátek 200 g	1 celozrnná tortilla s uzeným lososem 30 g, cottage, salát	Těstoviny 100 g, zeleninové ragù s kuřetem 200 g
Vařený kuskus 100 g, grilovaná zelenina 100 g, krevety	Těstoviny 100 g, hovězí maso 150 g, grilovaná zelenina	Vařené brambory 150g, pstruh na bylinkách	Bram. kaše 150 g, vepřová kýta 150 g, malý salát	Bulgur 100 g, grilovaná zelenina, tofu 100 g
Špenátové lasagne 200 g	Špagety 150 g s mletým hovězím masem	Pečená treska s grilovanou zeleninou 200 g	Pečené jehněčí maso s bulgurem 150 g	Hovězí steak 200 g s listovým salátem

Odpolední svačina

Má doplnit energii před večeří tak, abychom zabránili konzumaci rychlých a nezdravých potravin a přejídání večer.

Kefír neochucený 250 ml	Tvaroh polotučný 150 g, ovoce 100 g	Skyr 150 g	Hummus s čerstvou mrkví a řapíkatým celerem	1 knackebrot se žervé a ředkvičkami
Bílý jogurt 150 g s malinami 30 g	Kedlubna s tvarohovým dipem	Strouhané jablko 150 g s mandlemi	Červená řepa s kozím sýrem a hrst vlašských ořechů	20 g ořechů

Večeře

Poslední jídlo dne by mělo být 2–3 hod před spaním. Opět je vhodná kombinace zeleniny a kvalitních bílkovin, přílohy lze redukovat nebo vysadit. Vhodné jsou i polévky (množství 250 ml) s 1/2 ks pečiva nebo bez pečiva. Na zeleninové saláty používejte jogurtový dip, vinagrette nebo jablečný ocet se lžičkou olivového oleje.

Sendvič s trhaným kuřecím masem, avokádo	1 toust s ricottou a lososem 30 g	Polévka z červené čočky	Brokolicový krém	Francouzská cibulačka, 1 toust
Salát z rukoly 200 g, kozím sýrem a piniovými oříšky	Grilovaná zelenina 150 g s lososem 30 g	Zeleninový salát, grilované kuře 150 g, avokádo	Kváskový chléb 60 g, vajčkově-tvarohová pomazánka	1 celozrnný toust s lučinou 20 g a avokádem 30 g
Grilovaná kořenová zelenina 150 g s hummusem	Batátová kaše 150 g s kuřecím plátkem	Vaječná omeleta ze 2 vajec se zeleninovým salátem	Salát Nicoise 200 g (salát, tuňák 60 g, 1 vejce, olivy)	Špenátový quiche, malý zeleninový salát