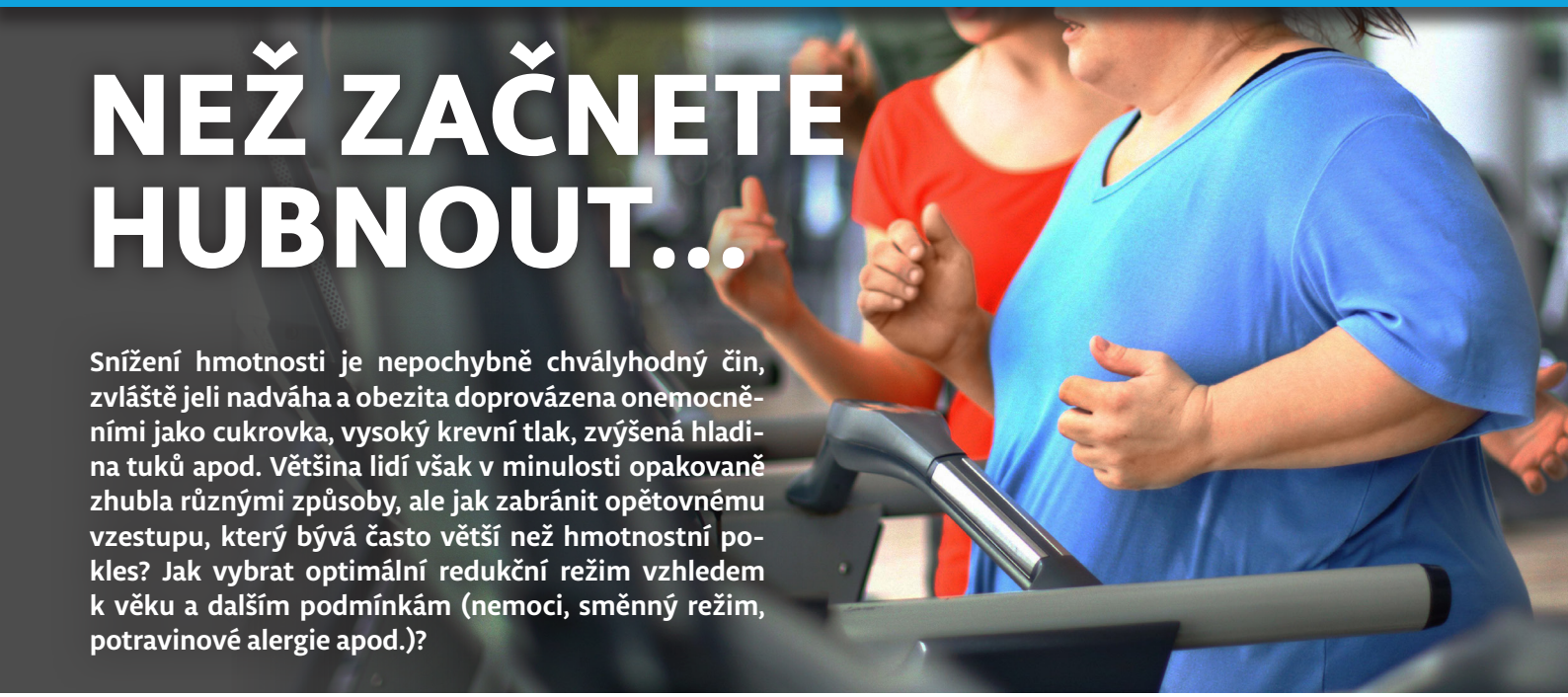
NEŽ ZAČNETE HUBNOUT...



Snížení hmotnosti je nepochybně chvályhodný čin, zvláště jeli nadváha a obezita doprovázena onemocněními jako cukrovka, vysoký krevní tlak, zvýšená hladina tuků apod. Většina lidí však v minulosti opakovaně zhubla různými způsoby, ale jak zabránit opětovnému vzestupu, který bývá často větší než hmotnostní pokles? Jak vybrat optimální redukční režim vzhledem k věku a dalším podmínkám (nemoci, směnný režim, potravinové alergie apod.)?

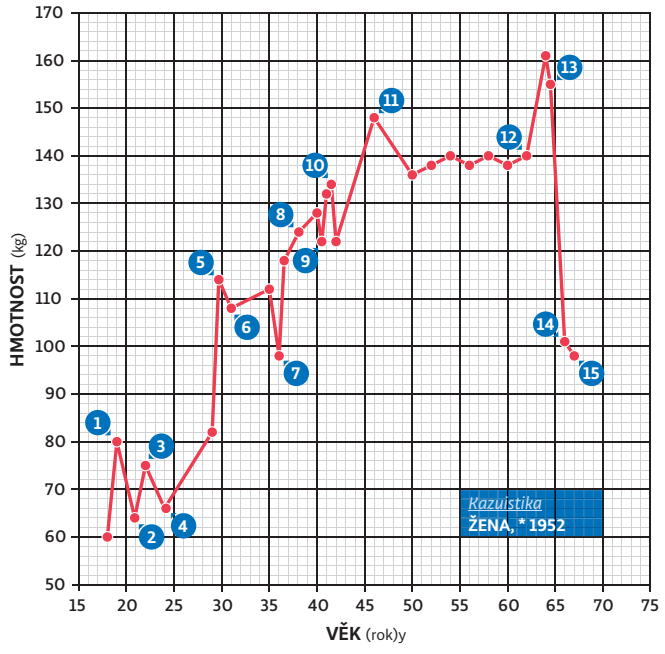
HLAVNÍ INVESTICÍ JE ČAS - HUBNUTÍ SE KOUPIT NEDÁ!

Na začátku je nejdůležitější si uvědomit, zda jste opravdu připraveni změnit svůj životní styl. Bez dlouhodobé změny to opravdu nepůjde. Cesta, jakou se k tomu můžete dostat, však může být různá. Nejdůležitější je na začátku poctivě zaznamenat a popsat svůj životní styl bez obav z toho, co si budou myslet ti, co budou radit...

ZKUSTE SI UDĚLAT SVŮJ GRAF ŽIVOTNÍ HMOTNOSTI

Je to zajímavé, ale pokud si sestavíte **graf vývoje hmtonosti**, může vám poměrně dobře ukázat, kde jsou kritická období, a analyzovat je. Pokud již v minulosti byly úspěšné režimy, nemá smysl se dlouhodobě snažit pouze změnu diety a pohybové aktivity, ale zavčas využít i možnosti farmakoterapie nebo bariatrické chirurgie. Příklad takového grafu můžete vidět na obrázku níže. Pokud si ho přinesete na první návštěvu ušetříte hodně času.

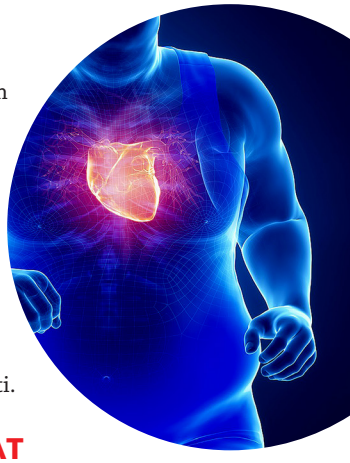
GRAF VÝVOJE HMOTNOSTI



REDUKČNÍ DIETA

Nemá smysl se hned pouštět do diet. Daleko důležitější je udělat podrobný záznam jídla, uvědomit si, zda jíte, protože máte hlad nebo chuť. Zda nápadně často stresové situace zajídáte nebo dokonce zapíjíte. Schopný nutriční terapeut pak dokáže pracovat s vašimi chutěmi, protože jen málokdo dokáže najít takové chutě, které by opravdu vydržely dlouho.

POHYB



Nezačínejte hned se zaručeným cvičením na hubnutí, i kdyby vám slibovali, že to je to nejlepší. S pohybem se musí opatrně, zvláště máte-li hmotnost vyšší nebo váš pohybový systém není zcela beze změn (artróza kolenních a kyčelních kloubů, bolesti zad), je třeba začít velmi opatrně. Bez dlouhodobé pohybové aktivity to však nepůjde – samotná dieta totiž funguje jen omezeně i v závislosti na tom, kolik jste drželi redukčních diet v minulosti.

MONITORING A ANALÝZA DAT

Můžete si i sami zapisovat jídelníček, monitorovat pohybovou aktivitu, eventuálně krevní tlak či glykémii a mít data stále u sebe. Je nepochybné, že ten, kdo se sleduje, bývá úspěšnější než ten, kdo se jen snaží.

1	19 let / 80 kg >	1. těhotenství
2	21 let / 64 kg >	po těhotenství
3	22 let / 75 kg >	2. těhotenství
4	24 let / 66 kg >	po těhotenství
5	29,9 let / 114 kg >	3. těhotenství (rizikové)
6	31 let / 108 kg >	po těhotenství
7	36 let / 98 kg >	1. hladovka – nemocnice
8	38 let / 124 kg >	4. těhotenství
9	40,5 let / 122 kg >	2. hladovka – nemocnice
10	41,5 let / 134 kg >	3. hladovka – nemocnice
11	46 let / 148 kg >	bandáž žaludku
12	62 let / 140 kg >	debandáž
13	64,5 let / 155 kg >	RYGB – bypass
14	66 let / 101 kg >	TEP levého kolena
15	67 let / 98 kg >	TEP pravého kolena

ČAS PRO ZDRAVÍ – POZNEJ SÁM SEBE!

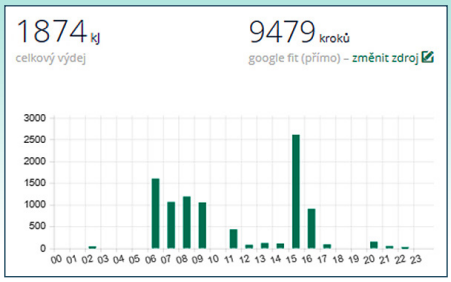
Chcete-li cokoli změnit, musíte nejprve dobře poznat aktuální stav. Chcete-li změnit dietu, pohybovou aktivitu, zlepšit hodnoty cukru v krvi nebo krevního tlaku, obvod pasu atd., musíte tyto hodnoty znát. A abyste své pokroky mohli správně vyhodnotit, je důležité si je zaznamenávat. Elektronický záznam vám umožní se k nim kdykoliv vrátit, eventuálně je s kýmkoli zkonzultovat. Právě proto jsme pro vás připravili portál „Čas pro zdraví" (www.casprozdravi.cz), který vytváří přehlednou stránku propojením různých aplikací, které jsou vám zdarma k dispozici. V „Čase pro zdraví" si pak můžete vše prohlédnout, můžete poskytnout náhled odborníkům a také si své změny navzájem komentovat.

ZAČNĚTE S KALORICKÝMI TABULKAMI

Energetický příjem, resp. hodnoty energetického příjmu, získáte nejsnáze z kalorických tabulek (www.kalorickétabulky.cz), které mají pravděpodobně nejširší databázi potravin a velmi jednoduchou, intuitivní aplikaci pro mobilní telefony. I zde sice najdete nějaké chyby, ale násobně větší nepřesnosti jsou v našem nedokonalém nebo neúplném záznamu denního jídla a pití. Pokud vám nevyhovuje okamžité zaznamenávání do elektronického média, zapisujte si vše, včetně času a množství, průběžně na papír a následně přepište do svého elektronického jídelníčku. Data po propojení s „Časem pro zdraví" budou ukazovat nejen celkový energetický příjem rozdělený na základní živiny (bílkoviny, sacharidy, tuky a vlákninu), ale také tzv. klouzavý průměr za 7 dní. Máte-li tedy nějaký doporučený cíl od nutričního terapeuta nebo lékaře, je důležité se v tomto sedmidenním průměru k němu postupně blížit.

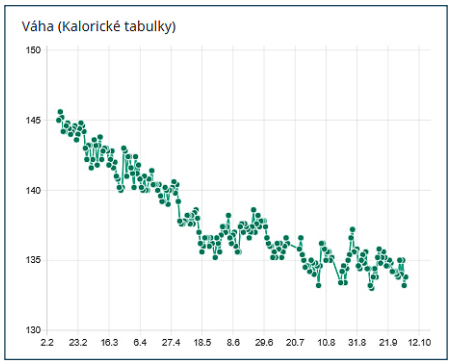
ENERGETICKÝ VÝDEJ

Energetický výdej se vyhodnocuje mnohem obtížněji než příjem. Pro běžné uživatele, kteří pravidelně nesportují, se nám nejlépe osvědčilo monitorování kroků v průběhu celého dne, což lze zajistit pouze náramkem nebo chytrými hodinkami. Aplikace v mobilních telefonech jsou sice celkem přesné, ale telefon nemíváme stále u sebe a tak se zbytečně o kroky ochuzujeme. Do „Času pro zdraví" jsou načítány kroky po hodině, což je důležité pro pochopení denního režimu. To může výrazně pomoci obzvláště diabetikům, kteří na základě podrobných záznamů pak mohou dobře analyzovat vliv jídla a pohybu na tzv. glykemický profil. Pro nás všechny je zajímavé zjištění, že ačkoliv si mnohdy myslíme, že máme pohybu hodně, tak ve skutečnosti tomu bývá naopak...



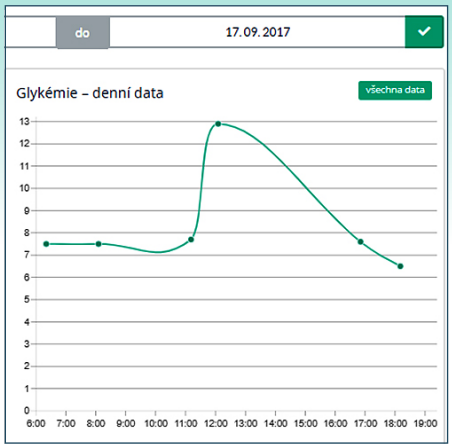
HMOTNOST

Zaznamenávat hmotnost postačí 1× týdně. Pokud jste však ve svém úsilí aktivní, neboj te se zaznamenávat i častěji. Jen počítejte s tím, že variabilita měření je 1 % hmotnosti, což může být způsobeno aktuálním zavodněním, rozdílností ve skladbě jídla atp. V horizontu 1–2 týdnů se však trend již jasně ukáže. Hmotnost je do „Času pro zdraví" přebírána ze záznamů v kalorických tabulkách (www.kaloricektabulky.cz).



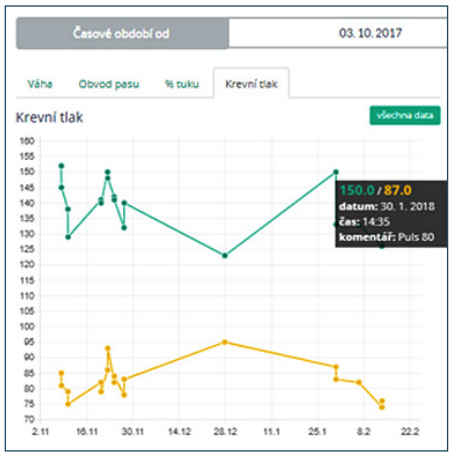
GLYKÉMIE

„Čas pro zdraví" vám umožní zaznamenávat si také hladiny cukru. Na jedné stránce můžete přehledně vidět jídlo, pohyb i hladinu cukru v čase a snáze tyto údaje konzultovat se svým lékařem. Tento přehled jistě pomůže i vám k lepšímu pochopení toho, co se s vámi děje.



KREVNÍ TLAK

A konečně můžete monitorovat i krevní tlak a uchovávat jeho hodnoty pro dlouhodobý přehled. Ambulantní domácí monitorování krevního tlaku je velmi důležité. Přibližně 30 % osob s vysokým krevním tlakem má vysoký krevní tlak pouze u lékaře, nebo ho má významně vyšší než v domácích podmínkách. Říká se tomu fenomén bílého pláště, a to i v tom případě, kdy lékař bílý plášť nenosí.



Podrobný popis, jak vše propojit, naleznete na stránkách www.casprozdravi.cz, kde jsou umístěna i návodná videa. Celý portál je zdarma pro veřejnost a má pomáhat se orientovat.

Nyní si můžete i nově připojit glukometr „One Touch" – od společnosti Johnson prostřednictvím **ONETOUCH Reveal** a tím uvidíte na jedné stránce data z jídelníčku o pohybu a hladiny cukru.

Kontakt

Příští návštěva

ObeRisk