

Prim. MUDr. Jana Šmakalová

Trápí Vás nadváha či obezita? Co s tím?

Cílem léčby obezity je nejen snížení hmotnosti jako takové, ale zejména redukce břišního tuku a zdravotních rizik. Komplexní program snižování hmotnosti zahrnuje vyváženou stravu se sníženým obsahem energie, zvýšení pohybové aktivity a změnu jídelních a pohybových návyků.

Co je třeba změnit v jídelníčku?

Jezte vyváženou pestrou stravu, která vám chutná. Denní příjem stravy rozdělte na 5-6 porcí. Nevynechávejte snídani a nejezte v nočních hodinách. Omezte příjem tuků. Dávejte přednost nízkotučným mléčným výrobkům, rybám a libovému masu. Preferujte rostlinné tuky před živočišnými. Jezte dostatek zeleniny až 500 g/den a ovoce 150-200g/den. Preferujte celozrnné pečivo před bílým. Sladkosti vynechte a cukr nahradte umělým sladidlem. Dodržujte pitný režim alespoň 2 l tekutin denně. Nepijte sladké nápoje a vynechte alkohol. Pokrmy připravujte vařením či dušením, ne smažením. Zapisujte si v první fázi vše, co sníte, potraviny si važte a vypočítejte energetické hodnoty dle tabulek. Jídlo servírujte na dezertní talířek. Jezte pomalu, jídlo si vychutnejte.

Jak zahájit pohybový režim?

Pohybová aktivita vede nejen ke zvýšení výdeje energie, ale šetří svalovou hmotu a pomáhá odbourání nadbytečných tukových zásob. Při pohybu se lépe zvládá stres, odolává depresím a roste sebevědomí. Na počátku doporučujeme chůzi místo jízdy autem či dopravním prostředkem, chůzi po schodech místo jízdy výtahem či po pohyblivých schodech. Tělesná aktivita musí být u člověka s nadváhou ušita na míru každému, nesmí přetěžovat páteř a nosné klouby. Obecným cílem by měl být pravidelný pohyb zpočátku alespoň 30min. svižné chůze za den alespoň 5 dnů v týdnu. U pacientů postižených artrózou nosných kloubů není chůze vhodná. Doporučujeme tedy jízdu na kole nebo plavání ve vyhřátém bazénu.