



Keď sa povie obezita...

MUDr. Tomáš Kampe

Trápi Vás, že sa nezmestíte do šiat? Je pre Vás pohľad do zrkadla nelichotivý? Začínate mať problém zvládať bežné každodenné úkony pre „tú vec okolo pásu“?

Ak ste odpovedali áno, tento článok je určený práve Vám! Ak si ale myslíte, že ste s týmto problémom sami, vyvediem Vás z omylu.

Obezita sa v európskych krajinách týka asi 21 % mužov a 31 % žien, pričom nadváhu a obezitu dohromady má viac ako 50 % obyvateľov. Len za posledných 10 rokov sa počet obéznych zvýšil o 10 až 40 % a prognózy do budúcnosti sú varujúce! Predpokladá sa, že už v tomto roku bude v Európe obéznych takmer 150 miliónov obyvateľov! Čo je ešte alarmujúcejšie je nárast výskytu nadváhy a obezity medzi deťmi a toto číslo sa každoročne zvyšuje o 1,2 miliónov!

Chorobná obezita sa stáva vážnym medicínskym, sociálnym a psychologickým problémom, zapríčiňuje významné zvýšenie chorobnosti, úmrtnosti (zodpovedá až za 40 % všetkých úmrtí, čo je viac ako na následky fajčenia!) a zhoršuje kvalitu života. Riziko vysokého krvného tlaku a rakoviny maternice sa u obéznych strojnásobuje, riziko vzniku cukrovky je trojnásobne vyššie a u osôb s BMI nad 35 sa zvyšuje až deťadesiatkrát!

Priame zdravotné náklady na liečbu chorôb spojených s obezitou sa v Európe odhadujú na 2 – 8 % celkových nákladov, čo je porovnateľné s nákladmi na liečbu rakoviny. Obezita a jej komplikácie, hlavne srdcovo-cievne a metabolické, patria medzi tri najčastejšie príčiny smrti u ľudí vo veku 50 až 70 rokov. U 25 až 35 ročných jej závažné formy takmer desaťnásobne (!) zvyšujú riziko predčasnej smrti v porovnaní s populáciou s normálnou hmotnosťou. **Priveľká daň za pohodlie, ktoré nám prináša moderná doba.** Niet preto divu, že Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) vyhlásila obezitu za epidémiu 21. storočia!

Nadváha a obezita sú spolu s fajčením jednými z najrizikovejších faktorov ohrozujúcich zdravie, ktorým sa ale dá predchá-

dzať. Obézny človek si musí predovšetkým uvedomiť, že jeho nadhmotnosť nie je problém kozmetický. Obézny človek si musí uvedomiť, že je chorý!

Prečo vlastne priberáme?

Nadváha a obezita vznikajú pri vytváraní nadmerných zásob telesného tuku. Naše telo si pre vytváranie zásob energie vytvorilo tukovú bunku – **adipocyt** – ako zásobáreň energie pre pokrytie potrieb bazálneho metabolizmu a fyzickej aktivity, ktorú vykonávame. Tzv. **bazálny metabolizmus** (bazálna látková premena) je energia potrebná na udržanie základných životných funkcií, ako sú dýchanie, vylučovanie, mozgová či srdcová činnosť, teda tie, ktoré nás držia pri živote, aj keď spíme. Za deň predstavuje asi 6270 – 7500 kJ (1500 – 1800 kcal), teda až 2/3 celkového kalorického príjmu. „Až“ zvýšnú jednu tretinu teda môžeme spáliť pohybovou aktivitou. Cvičenie je síce fajn, ale k redukcii hmotnosti preto určite nestačí. Mimochodom, vedeli ste, že až 10 % energetického príjmu sa spáli pri trávení? Úžasné! Spaľujeme, aj keď jeme!

Výšku bazálneho metabolizmu si viete vypočítať pomerne jednoducho: Muži – hmotnosť x 21,6; ženy – hmotnosť x 19,2. Výsledok dostanete v kilokalóriách (kcal), ak sa lepšie orientujete v kilojouloch (kJ), vynásobte hodnotu x 4,2. Samozrejme, nikto z nás sa len tak nepovaľuje celé dni na pohovke a vyvíjame určité činnosti, napr. myslíme ☺. Ak je Vašou dominantnou pohybovou aktivitou sedenie, vynásobte predchádzajúcu hodnotu indexom 1,4. Ak sa občas necháte prehovoriť na nejaké to fitness, vynásobme hodnotu indexom 1,7. Ak sa ale v práci nalietate a ešte ste aj

v telocvični ako doma, vynásobte hodnotu indexom 2,0. Naše telo však nie je matematická rovnica, aby tieto hodnoty boli trvalo nemenné. Výpočtom aspoň zistíte, približne koľko energie potrebujete na prežitie. Organizmus môže dokonca tento kľudový výdaj energie regulovať a v prípade hladovky, či pri nesprávnej redukčnej diéte, ho aj výrazne obmedziť, znížiť. Ak chcete vedieť, koľko energie potrebujete celkovo, rátajte: Váš bazálny metabolizmus + 30 % z neho (na fyzickú aktivitu, ak nie ste vrcholový športovec) + 10 % na trávenie.

Tak má napr. sympatická slečna vážiaca 56 kg, ktorá síce v práci sedí, ale tak 3x do týždňa si ide na pol hodinky zabehať a chce si svoju hmotnosť aj udržať, denný „limit“ na príjem energie 1738 kcal. Teraz si predstavte, že za deň skonzumuje tri hlavné jedlá. Po raňajkách si dá ešte malý kúsok bábovky od babičky, po príchode do práce jeden jediný, fakt malý škvarkový pagáčik z kolegových narodenín, po obede tri sezamové tyčinky, pred koncom pracovnej doby jeden dielik bielej čokolády, cestou z práce hrst pražených arašidov, večer pri telke malé vrecko krekrov a pred spaním ešte jeden banán. Ak teda cez deň v „normálnych“ jedlách prijala takmer 1900 kcal a pridala k tomu ďalších 1900 (núka sa mi povedať somarín), má naša slečna zaručený recept na priberanie. Spoznávate sa? Že je to niekedy aj horšie? Dámy a páni, ak máte navyše viac ako 30 rokov a nestrávite každý deň 2 hodiny v posilňovni a hodinu denne na aerobiku, tých 3800 kcal za deň nespálite!!! A nadváha je na svete.

Ako zásobáreň energie si telo tukovú bunku aj patrične chráni. Neustále rôznymi hormonálnymi mechanizmami kontroľuje „stav zásob“ a pri ich poklese mozog vyšle signál na spomalenie spaľovania tu-

kov (obetuje radšej svaly) a na ich rýchle doplnenie. Dostaneme jednoducho hlad! Akákoľvek rýchla diéta skrachuje práve pre tento obranný mechanizmus. Vytvorí sa dokonca nadzásoby energie a dostaví sa „jojo“ efekt. Zásoby tuku nám boli určite v dobách minulých na prospech. Naši predkovia takto prežili nedostatok potravy, či zvládli ťažkú prácu na poliach. V dnešnej dobe sú nám ale nadmerné zásoby tuku na obtiaž. Výskumy posledného obdobia navyše prinášajú doposiaľ netušené poznatky o tom, že tukové tkanivo nie je len zásobárňou energie, ale že je „živé“, aktívne komunikuje s ostatnými telesnými systémami, produkuje hormóny a hormónom podobné látky spôsobujúce niektoré formy rakoviny a cukrovku 2. typu, tvoria sa v ňom látky podporujúce zápal, ktoré nám ničia cievy, môžu sa v ňom hromadiť niektoré toxické látky, či zvyšky liekov. U ľudí s nadváhou a obezitou sú molekuly tukov v adipocytoch uzavreté ako v trezore a nie sú ochotné tukové bunky opustiť. Nakoľko adipocyty majú neobmedzenú schopnosť prijímať stále nové a nové molekuly tukov, ich veľkosť sa postupne zvyšuje a dosahuje až šesť násobok veľkosti tukových buniek u štíhlych. Zároveň sa zvyšuje aj ich celkový počet z priemerného množstva 40 miliárd u dospelého človeka až na 100 miliárd.

S pribúdajúcim vekom telo znižuje spotrebu energie, a tak môžeme začať nebadane, pomaly priberať, aj keď nezačneme viac jesť. Väčšina ľudí sa pri uvedomení si tohto faktu začne obmedzovať v strave, čo vedie zase k nedostatku živín. Ak ale z akéhokoľvek dôvodu začneme prívod živín obmedzovať, telo zapojí obranný mechanizmus a má naopak tendenciu vytvoriť si ešte väčšie zásoby. A tak naša hmotnosť začína rásť ešte rýchlejšie. Navyše sa zapojí šetriaci režim a spomalí sa látková premena, čo sa prejaví únavou a zhoršením kondície. V dôsledku zníženej fyzickej aktivity sa navyše mení aj pomer svalovej a tukovej hmoty. Svaly predstavujú aktívny orgán, ktorý má vysoké energetické nároky a udržiava obrátky látkovej premeny na vysokej úrovni (ak ste muž, navyše vysoký a svalovec, máte vysoký bazálny metabolizmus). Spáli sa tak jednoducho viac energie a môžete pri tom hoc aj spať. Preto je u ľudí s vysokým podielom telesného tuku úroveň látkovej premeny podstatne nižšia. Ale tak ako postupne vznikala u človeka potreba vytvárať a chrániť si zásobné tukové bunky, rovnako trpezlivo sa musíme snažiť presvedčiť naše telo, že toľko tuku nepotrebujeme.

pokračovanie na ďalšej strane ►





Keď sa povie obezita...

MUDr. Tomáš Kampe



Aké sú príčiny nadváhy a obezity?

Najčastejšou formou obezity je tzv. **pri-márna obezita**. Na jej vzniku sa podieľa nerovnováha medzi príjmom a výdajom energie, ktorá je výsledkom nesprávneho životného štýlu. Hoci vedci dokázali, že našu hmotnosť ovplyvňuje aj genetika (to znamená, moji rodičia aj moja sestra sú obézni a ja iný nebudem?!), najčastejšou príčinou nadváhy a obezity je jednoznačne prejedanie sa, ruku v ruku so zníženým výdajom energie v dôsledku sedavého spôsobu života (zlá správa pre tých, čo priberajú aj z vody ☺). Možno sa aj snažíte žiť a stravovať sa zdravo, nech ale budete jesť akokoľvek vyváženú stravu, ak jej zjete priveľa, priberiete. Ruku na srdce, každý z nás má niekedy dni, keď toho skonzumuje viac ako inokedy. Príčiny môžu byť rôzne: stres, neistota, nedostatok spánku, premenštruačný syndróm, alebo jete len tak, z dlhej chvíle. Zjednodušene možno povedať, že človek je obézny preto, lebo za normálnu porciu považuje priveľa jedla! Existujú samozrejme určité obdobia, ktoré sú pre vznik nadváhy „rizikové“. Obdobie dospievania, u žien tehotenstvo a obdobie po ňom, prechod, zanechanie fajčenia, nástup do zamestnania, založenie rodiny, ukončenie aktívnej športovej činnosti či odchod do dôchodku, jednoducho obdobia, kedy sa znižuje pohybová aktivita (rizikové sú aj všetky zamestnania s voľným prístupom k jedlu ☺).

Na vzniku **sekundárnej obezity** sa môžu podieľať niektoré endokrinologické ochorenia, napr. poruchy štítnej žľazy, mozgové nádory, užívanie niektorých liekov, napr. hormónov, či liekov proti depresiám. Táto forma obezity, sa ale vyskytuje zriedkavejšie, tvorí asi 5 % a liečba týchto ochorení, alebo vysadenie liekov vedie k poklesu hmotnosti.

Čo mám teda robiť...

Ak rátate s tým, že medicína má aj na tento zdravotný problém účinné, vyslovene medicínske riešenie, sklame Vás. Nemá. Keďže ale príčiny nadváhy a obezity spočívajú v nadmernom príjme a nedostatočnom výdaji energie, ponúka sa aj jednoduché riešenie. Menej jesť a viac sa hýbať! To sa ale ľahšie povie ako urobiť (pozor: za športovanie sa určite nepovažuje futbal jedenkrát do týždňa). Jednou hodinou behania môžete spáliť akurát toľko kalórií, koľko obsahuje jedna tabuľka čokolády. Čo celá čokoláda? Čo návšteva cukrárne??? A keďže hýbať sa do ľubovôle sa dá len do určitého veku a v rámci zdravotných možností, riešením je zamerať sa na energetický príjem.

Je pravdepodobné, že ste sa už o zníženie hmotnosti pokúšali s rôznymi výsledkami (podľa štatistik až 90 % našich žien už niekedy „držalo“ diétu). Ľudia sú pre dosiahnutie úzkeho drieku ochotní urobiť niekedy skutočne čokoľvek. Chodia do sauny, balia sa do igelitu, investujú nemalé prostriedky do prístrojov, ktoré „na unikátnom princípe budú chudnúť bez akejkoľvek námahy za nich a to už za pár týždňov“, či podľahnú reklame na „neškodné“ lieky... Na druhej strane sa ale niet čo čudovať, pretože práve takéto reklamné triky prinášajú ľuďom s nadváhou presne to, čo chcú počuť: „Ty nemušíš urobiť nič, toto to urobí za Teba.“ A práve preto to... nefunguje.

Všetky tieto „zázraky“ totiž odporujú zákonu zachovania energie, ktorý platí pre človeka rovnako ako pre celú prírodu. Zabudnite na „osvedčené“ diéty filmových hviezd, ktoré prichádzajú a zase z módy vychádzajú. Ryžová, banánová či rozlišovacia diéta Vám vydrží tak pár dní, možno týždňov. Ale čo ďalej? Čo o mesiac? O pol roka? Určite Vás účinne zbavia svalov, vody, prečistia Vaše črevá a peňaženku! Prerušenie takejto jednostrannej diéty či dokonca úplnej hladovky (to najhoršie čo v túžbe po skeletovej postave môžete urobiť!) nie je otázkou Vašej vôle, ale urobí to za Vás Vaše telo. Vďaka pudu sebazáchovy v snahe jednoducho prežiť.

Revolučný dietetický koncept FIGUACTIV 3 KROKY

Či už ste boli doteraz vo svojej snahe úspešní, alebo nie, zabudnite na všetko, čo ste pre dosiahnutie vysnenej postavy robili v minulosti. Vyskúšajte náš nový, revolučný **program redukcie hmotnosti pre všetkých, ktorí sa rozhodli pre zmenu!**

Program, ktorý nebude vyžadovať hladovanie. Program, ktorý nechodobní Váš organizmus o žiadne dôležité živiny. Program, ktorý Vám pomôže účinne a trvalo kontrolovať Vašu hmotnosť. Program, ktorý je zdravý, odskúšaný a funguje! Od Vás bude vyžadovať jediné: rozhodnúť sa a byť disciplinovaný. Dôležité totiž nie sú výsledky v prvých dňoch či týždňoch. Najdôležitejšia je zmena návykov, ktoré sa postupom času pre Vás stanú bežnou rutinou.

Každá, aj tá najdlhšia cesta ale, začína prvým krokom. Tým je rozhodnutie, ktoré neodkladajte! Prečo je dôležité začať hneď? Pretože zajtra budete mať tisíc dôvodov, prečo s chudnutím nezačnete! Ak ste za

posledných 5 až 10 rokov pribrali 5, 10 či 20 kg a neurobíte nič, Vaše vyhladky nie sú vôbec lichotivé. Za ďalších 5 až 10 rokov budete mať 10, 20 či 40 kg nadváhy a kopec zdravotných problémov. Každý deň, o ktorý prvý krok oddialíte, Vás v budúcnosti okrem zdravotných obmedzení bude stáť navyše nemalé finančné prostriedky!

Stanovte si cieľ, ktorý chcete dosiahnuť! Že sa pred Vami určité číslo na váhe alebo pokles hmotnosti o 5 či 10 kg javí ako niečo nedosiahnuteľné a neviete ako na to? Ak chcete byť v redukcii hmotnosti úspešní, musíte najprv sami uveriť, že to dokážete. Chudnutie totiž začína v hlave. Musíte si uvedomiť aj skutočnosť, že optimalizácia telesnej hmotnosti je záležitosť individuálna a pokles hmotnosti nebude nikdy u dvoch ľudí rovnaký. To ale neznamená, že sa máte vzdať! Nasledujúce riadky Vám pomôžu nájsť k Vášmu cieľu cestu. Potrebujete na to jednoducho dobrý plán!

Ako začať

Hneď na začiatku si upresnite, ako na tom vlastne so svojou hmotnosťou ste. Musíte vedieť ako si stanoviť reálny cieľ a ako sa pri jeho dosahovaní máte sledovať. Na to Vám stačí osobná váha, znalosť telesnej výšky a krajčírsky meter. Vypočítajte si svoj **Index telesnej hmotnosti – BMI** (Body Mass Index) podľa vzorca: telesná hmotnosť v kilogramoch / telesná výška v metroch². Výpočet BMI Vám orientačne napovie, či máte podváhu, normálnu hmotnosť, alebo nadváhu až obezitu. Za normálnu hmotnosť sa u dospelých považujú hodnoty BMI 18,5 až 24,9, za nadváhu hodnoty od 25 do 29,9, za obezitu

s vysokým zdravotným rizikom hodnoty BMI od 30 do 39,9, za extrémnu obezitu s veľmi vysokým zdravotným rizikom hodnoty nad 40. BMI však nezohľadňuje skladbu nášho tela – pomer hmotnosti svalov a kostí vzhľadom k celému telu, takže napr. u športovcov, ľudí s vysokým podielom svalovej hmoty, či u tehotných žien je pre prax nepoužiteľný.

Lepším indikátorom **vnútrobrušnej obezity** (ukladanie tuku do vnútorných orgánov – tzv. typ jablko alebo mužský typ obezity) je meranie **obvodu pása** (merané krajčírskym metrom približne v mieste, kde nosíte opasok). Za zvýšené riziko srdcovo-cievnych a metabolických ochorení sa u mužov považuje obvod pása nad 94 cm, u žien nad 80 cm, za vysoké riziko nad 102 cm u mužov a nad 88 cm u žien. Vnútrobrušná obezita tvorí spolu s vysokým krvným tlakom, zvýšenou hladinou cukru a „zlých tukov“ v krvi zložky tzv. metabolického syndrómu, a je preto svojou povahou nebezpečnejšia ako obezita spojená s ukladaním tuku do oblasti bokov a stehien (tzv. typ hruška). Súčasne s obvodom pása si preto zmerajte aj obvod bokov a stehien.

Stanovenie cieľa je mimoriadne dôležité, pretože ak vážite napr. 110 kg, nie je cieľom dosiahnuť hneď hmotnosť 65! Zabudnite preto na novoročné predsavzatia typu „schudnem do plesu 15 kg“. Môže sa Vám to aj podariť, ale „neliečte číslo na váhe!“ Dôležitejšie je zredukovať hmotnosť napr. o 5 – 10 %. Už takýto pokles hmotnosti znižuje u obéznych ľudí krvný tlak, zlepšuje ukazovatele metabolizmu cukrov, znižuje hladinu „zlých“ tukov, zlepšuje kvalitu spánku a dýchanie, zmierňuje bolesti kĺbov a chrbtice.

pokračovanie na ďalšej strane ▶





Keď sa povie obezita...

MUDr. Tomáš Kampe

Pri ešte výraznejšom úbytku hmotnosti o 20 až 30 kg sa u 69 % cukrovkárov výrazne zlepšuje metabolizmus cukrov, u 43 % ľudí s vysokým krvným tlakom jeho hodnoty výrazne klesajú, o 37 % klesá úmrtnosť na niektoré druhy rakoviny, o 1/6 klesá hladina tukov, výskyt cukrovky a vysokého krvného tlaku v porovnaní s ľuďmi, ktorí sú naďalej obézni, znižuje sa dávkovanie liekov a v mnohých prípadoch sa predlžuje dĺžka života. Z toho vyplýva, že pokúsiť sa znížiť hmotnosť čo i len o pár kilogramov má už samo o sebe obrovský zdravotný význam a prináša zlepšenie kvality života, ktorá sa nedá ani vyčíslit! A to, že na tom plese budete vyzerat' skvele a mladšie, je len bonus navyše! Nezabúdajte ale, že tukové zásoby nie sú ľahko dobývateľnou pevnosťou. Ak má byť úprava hmotnosti trvalá, vyžaduje si čas. Chudnutie totiž nie je len strata kilogramov, ale predstavuje aj zmeny v metabolizme. A v tomto boji víťazia... „slimáci“.

Krok 1

V prvom kroku nášho programu musíte **obmedziť príjem jednoduchých cukrov a „zlých“ tukov**. Práve tieto makroživiny prijímané v nadbytku sú totiž zdrojom väčšiny kalórií v našej strave. Potraviny obsahujúce jednoduché cukry (cukrovinky, sladené nápoje vrátane veľkého množstva koncentrovaných ovocných džúsov) nemajú totiž pre náš organizmus okrem „prázdnych kalórií“ žiadnu inú biologickú hodnotu (viete si predstaviť, že mladí „amíci“ vypijú ročne so sladenými nápojmi až 45 kg cukru na hlavu?! Waw!). Nedajte sa zmiasť ani potravinami „bez cukru“, obsahujú totiž namiesto repného cukru fruktózu alebo náhradné sladidlá. Rovnako musíte zväziť aj konzumáciu bieleho pečiva, bielych cestovín, rozličných dochucovadiel, príloh, používanie ťažkých tukov – masla, masti, smotany a vysokotučných mliečnych výrobkov (tuk má 2x viac energie ako cukry a bielkoviny). Neverte ale mýtu, že všetky tuky

pri chudnutí musia ísť z taniera preč. My ich totiž pre svoj život potrebujeme! Aktívna žena by mala denne skonzumovať 45 – 65 g tukov, aktívny muž 50 – 70 g. Problémom v našich krajinách je ale zloženie tukov a takmer ich dvojnásobné množstvo oproti odporúčaniu! Na vyššie uvedených potravinách je negatívne hlavne to, že obsahujú príliš veľa energie, ktorú ak nespálime, premení sa na tukové zásoby. A čo zvyčajne robíme po dobrej večeri, ktorá obsahuje zemiaky, cestoviny so smotanou či bielu ryžu? No, ruku na srdce, prepinanie programov takúto zásobu energie rozhodne nespotrebuje.

Po prijme jednoduchých „rýchlych“ cukrov (potraviny s vysokým glykemickým indexom = schopnosťou rýchlo zdvihnúť hladinu glukózy v krvi) nasleduje prudké zvýšenie hladiny inzulínu. Hormónu, ktorý „ako kľúč“ otvára dvere do našich buniek, kde sa táto energia spotrebúva (a zároveň podporuje jej premenu na tukové zásoby). Zvýšená hladina inzulínu síce rýchlo odbúra cukor v krvi a presunie ho do buniek, príliš nízka hladina cukru (hypoglykémia) v nás ale vyvolá okamžite pocit hladu, zároveň nás rozbolí hlava a znervóznieme. Niečo „rýchle“ pod zub spôsobí ďalší výkyv a situácia sa opakuje. Čím častejšie k takýmto výkyvom dochádza, tým je vyššie riziko vzniku nadváhy a obezity. Z tohto dôvodu



je pre zníženie hmotnosti výhodnejšia stabilná hladina cukru v krvi. Preto sa v tejto fáze programu viac ako na zníženie príjmu tukov sústreďte na vylúčenie potravín s vysokým glykemickým indexom. Úplné vylúčenie cukrov zo stravy nie je možné, veď len náš mozog ich denne spotrebuje asi 30 g a bez cukru sa potom správa trochu, no čudne.

Rovnako nebezpečné sú výkyvy spôsobené nepravidelnosťou v stravovaní. Ak totiž zjeme niečo na raňajky a potom celý deň nič, náš mozog nás večer po príchode domov v snahe doplniť zásoby energie prinúti vyjsť celú chladničku! A takúto „energetickú bombu“ už večer sotva stihneme spáliť. A ak k takýmto výkyvom dochádza dostatočne dlhú dobu, „kľúč do zámku“ môže prestať dokonca pasovať. Vzniká stav tzv. inzulínovej odolnosti – rezistencie, od ktorého je len krok ku vzniku cukrovky! V rámci prevencie týchto výkyvov konzumujte 3 až 4 jedlá denne v pravidelnom čase, zabudnite na sladké raňajky a zďaleka sa vyhýbajte stánkom s rýchlym občerstvením! Dôležité je aj dopriať si na jedlo dostatok času, keďže informácia o tom, „že prichádza energia“, prechádza zo žalúdka do nášho mozgu aj niekoľko desiatok minút (ako často ste po rýchlom občede mali ten zvláštny pocit...„ešte by som si niečo dal?“). Nie je potrebné aby ste sa zmenili na

kalkulačku rátajúcu kalórie. Stačí, ak zmeníte zloženie jedálnička a začnete sa stravovať, povedzme ako Vaše deti (to znamená, že si jedlo naložíte na detský tanier ☺).

Už v tejto fáze programu nesmiete zabúdať na **pitný režim**. V priebehu redukcie hmotnosti dochádza totiž k uvoľňovaniu množstva toxínov uložených v tukovom tkanive, ktoré je potrebné z tela odstrániť. Pri nedostatku tekutín sa zhoršujú funkcie obličiek, spomaľuje sa vyplavovanie a spracovávanie toxických a škodlivých látok. Pri súčasnom chudnutí sa zhoršuje aj elasticita kože, častejšie vznikajú strie alebo celulitída. Na nedostatok tekutín pri chudnutí bude Vaše telo reagovať ako na stresujúci prvok, zníži sa spaľovanie tukov a organizmus bude spaľovať svalovú hmotu! Ak teda chcete schudnúť, musíte vypiť denne aspoň 3 litre tekutín a to nie naraz, ale rozložene počas dňa. Užitočným pomocníkom Vám bude **Figuactiv Bylinný čaj na reguláciu hmotnosti**, ktorý nielenže bude pomáhať Vaše telo detoxikovať, ale zároveň bude aj prirodzeným spôsobom tlmiť pocit hladu a stimulovať metabolizmus. Doprajte si preto 3 až 4 šálky tohto lahodného čaju denne. V priebehu celého programu zároveň odporúčame užívať **Aloe Vera gél trikrát denne 30 až 50 ml**. Bude pre Vás zásobárňou vta-

mínov, minerálov a množstva ochranných látok, ktoré Vám pomôžu zvládnuť stres, ktorý každé znížovanie hmotnosti pre organizmus predstavuje.

Pravidelne, 1x do týždňa, si **skontrolujte svoju hmotnosť!** Ideálnym časom na váženie je ráno po vykonaní bežných „potrieb“ (a môžete byť pri tom úplne nahí). V priebehu dňa sa totiž telesná hmotnosť mení a ku večeru zvyčajne narastá. Postavte sa na váhu vždy na rovnakom mieste, dbajte na rovný povrch a zachovajte si pri vážení rovnaké držanie tela. Pre skúšku sa môžete na váhu postaviť viackrát za sebou, aby ste odsledovali prípadné rozdiely v meraní, napr. podľa toho, či stojíte vzpriamene alebo sa predkláňate, aby ste videli na číslo na váhe. Svoje pokroky v znižovaní hmotnosti si pravidelne zapisujte! Len pohľad do notesa, alebo na graf Vám totiž môže napovedať, či nie je potrebné zmeniť stratégiu. Zároveň každý odčítaný kilogram bude pre Vás hnačím motorom do ďalšieho úsilia. Výhodou je, ak Vaša váha disponuje meracím zariadením na stanovenia množstva telesného tuku. Súčasne s hmotnosťou si zmerajte aj obvod pásu krajčírskym metrom zhruba 3 – 4 cm pod pupkom. Klesajúce číslo na metri je neklamným znakom toho, že chudnete.

Upozornenie! Ak sa súčasne s diétou rozhodnete aj pre cvičenie, vzniká iná situácia. Ak budete totiž cvičiť silové cviky, začnú Vám rásť svaly a hoci sa obvod Vášho pásu bude očividne zmenšovať, ručička na váhe sa nemusí meniť.

Rovnováha kyselín

Látková premena dnešného moderného človeka nesie geneticky zakódované prvky jeho predkov – zberačov plodov a lovcov, ktorých strava bola zásadotvorná, alkalická. Chemicky upravované polotovary, nadmerný príjem rafinovaného cukru, bielej múky, údenín, tukov, nevhodné kombinácie potravín, nedostatok tekutín, nedostatočné prežitie potravy, stres, fitness, fajčenie, nadmerná konzumácia kávy a alkoholu...to všetko sú príčiny nebezpečného prekyslenia, acidózy, ktorá sa prejavu postupným poškodzovaním orgánov s rôznymi zdravotnými ťažkosťami. Navyše naše telo si pri procesoch látkovej premeny produkuje kyseliny samo. No zásady, ako protipól, si už vytvoriť nedokáže (upozornenie: nezamieňať nadmernú tvorbu žalúdočnej kyseliny s prekyslením organizmu!).

Potravina je kyslá ak má kyslú chuť. Kyselinotvorná je vtedy, ak pri jej chemickej premeny vzniká viac kyselín a vodíkových iónov než zásad.

dokončenie na ďalšej strane ►





Keď sa povie obezita...

MUDr. Tomáš Kampe

Samotná chuť pri tom nehrá žiadnu úlohu. Napríklad citrón síce chutí kyslo, ale v tele sa uplatňuje ako zásada. K „podkysleniu“, alkalóze, v organizme prakticky nedochádza. Organizmus sa dokáže prebytočných zásad zbaviť bez akéhokoľvek poškodenia. Nedostatok zásad sa naopak vyskytuje častejšie. V prípade ich nedostatku si telo v záujme zachovania rovnováhy dopĺňa ich hladiny zo zásob – z kostí či zubov. Pri dlhodobom prekyslení preto dochádza k úbytku kostnej hmoty, zuby sú lámavé a kazivé, cievy strácajú svoju pružnosť a ľahko praskajú, nadbytok kyselín preťažuje obličky a pečeň, môže vzniknúť dna, žlčové a močové kamene, bolesti svalov, hlavy, kĺby či zápcha, jednoducho organizmus sa vyčerpáva a poškodzuje.

Pomer kyselín a zásad v našom tele vyjadruje **hodnota pH**. Hodnota pH 7 je neutrálna, hodnota nižšia ako pH 7 znamená po chemickej stránke kyslé prostredie, hodnota nad pH 7 zase prostredie zásadité. Optimálna úroveň pH je pre dobre fungujúcu látkovú premenu, tráviace procesy, funkciu enzýmov, celkovú pohodu organizmu, ako aj „dostupnosť“ tukových zásob mimoriadne dôležitá! Hodnotu prekyslenia si môžete orientačne určiť aj doma, vyšetrením pH Vášho moču. Nakoľko je ale ľudské telo v neustálej aktivite a v kontakte s vonkajším prostredím, pomer kyselín a zásad, teda aj pH moču sa v priebehu dňa mení. Ovplyvňuje ho množstvo faktorov ako skladba jedálnička (odmerajte si pH moču napr. pred a po jedle), užívanie niektorých liekov, stres, močové infekcie atď. Na úvodné zhodnotenie pomeru kyselín a zásad si merajte v priebehu jedného týždňa pH prvého, ranného moču pomocou **testovacích pH prúžkov**. Ak nameriate hodnotu pod číslom 7 znamená to, že Váš organizmus je prekyslený a rozhodne zmeňte Vaše stravovacie návyky a doplňte hladinu minerálov pomocou doplnku **ProBalance**, ktorý má vysokú alkalickú kapacitu a dodá Vášmu telu tie najdôležitejšie zásadité minerály. Spolu s Aloe Vera gélom bude neutralizovať negatívny vplyv diéty na vnútorné prostredie Vášho organizmu. V úvodnej fáze programu užívajte 3x denne 4 tablety alebo 2x denne 6 tabliet s jedlom alebo po jedle s malým množstvom tekutín. ProBalance neobsahuje látky živočíšneho pôvodu, konzervanty ani laktózu. Už po niekoľkých dňoch užívania zaznamenáte pokles pH, stratu niekoľkých kilogramov, „sploštenie bruška“

a celkovo pocít lepšie fungujúceho organizmu. Ako náhle sa hodnota pH približuje k neutrálnej, môžete dávkovanie znížiť na 2 – 4 tablety denne. V kontrole pH však pokračujte aj priebežne, aspoň 1x týždenne a v prípade potreby dávkovanie doplnku upravte.

Krok 2 – redukcia tukových zásob

Väčšina ľudí konzumuje približne o 1/4 viac energie, ako skutočne potrebuje. Na naštartovanie spaľovania tukov postačuje na určitú dobu znížiť energetický príjem aspoň o jednu tretinu. V tejto fáze nášho programu dôjde k samotnej redukcii tukových zásob tým, že Vašu doterajšiu, kalorickú stravu nahradíte tekutým doplnkom, ktorého zloženie jednak kopíruje ideálny pomer základných makroživín pre redukčnú diétu – sacharidov, bielkovín a tukov a dopĺňa zároveň celé spektrum vitamínov, minerálov, stopových prvkov a vlákniny.

Figuoactiv – diétny instantný nápoj v prášku s rôznymi chuťovými obmenami (vanilka, latte macchiato, jahoda – banán), bez konzervačných látok, bez farbív a bez gluténu, plnohodnotne nahradzuje jedno denné jedlo. Pre vyšší obsah bielkovín chráni Vašu svalovú hmotu počas redukcie tukových zásob. Obsah vlákniny a balastných látok zabezpečia pocit nasýtenia a čo je najdôležitejšie, Figuoactiv nevyvoláva prudké vylúčenie inzulínu, ale udržiava stabilnú hladinu cukru v krvi. Váš mozog potom udržiava optimálnu hladinu iného hormónu, serotonínu, ktorý kontroluje chuť do jedla. Je len na Vás, koľko jedál nápojom nahradíte a aké tempo redukcie hmotnosti si tým zvolíte. Jeho príprava je navyše mimoriadne jednoduchá a časovo nenáročná. Zmiešajte 3 – 4 polievkové lyžice prášku s 250 – 300 ml vody alebo nízkotučného mlieka (podľa skúseností však úplne postačujú 2 polievkové lyžice rozmiešané v 150 ml nízkotučného mlieka). Na urýchlenie rozmiešania môžete použiť metličku, elektrický šľahač alebo shaker. Po krátkom napučaní a opätovnom premiešaní môžete nápoj konzumovať. Doplnok je vhodný aj pre diabetikov ako zvláštna výživa v rámci diétného rozpisu, ako rýchla náhrada aj pre tých, ktorí síce nemajú potrebu chudnúť, ale svoj obed jednoducho „nestíhajú“, alebo pre tých, ktorí majú problém opačný, nedarí sa im priať.





Na rovnaký účel veľmi dobre poslúžia aj **Figuactiv tyčinky**. Jedna dávka Figuactiv nápoja predstavuje príjem energie 928 – 931kJ/220 – 221kcal (podľa príchute). Ak po dobu 14 dní nahradíte všetky hlavné jedlá a užijete celkovo 5 porcií Figuactiv nápoja, Váš energetický príjem počas dňa výrazne poklesne, a preto je v úvode redukcia hmotnosti taká výrazná. Tí, ktorí sa ponáhľajú menej a ide im len o „pár kilogramov“, môžu nápojom nahradiť napr. večeru. Nezabudnite s každým nápojom užiť Aloe vera gél, 100 – 150 ml Figuactiv bylinného čaju a tablety ProBalance. Nepozdávajú sa Vám nápoje? Tak vyskúšajte pre zmenu **Figuactiv polievky!** Karí, zemiakovú či paradajkovú. Stačí pridať horúcu vodu, kúsky uvarenej zeleniny a môžete si ich vychutnávať!

A čo máte urobiť ak dostanete hlad? Skúste sa nejako rozptýliť. Alebo vyskúšajte malý trik s veľkým pohárom vody. Hlad totiž môže byť „prezlečený“ smäd. A ak to nepomôže, siahnite po ovoci a zelenine. Veľmi rozšíreným mýtom je, že ovocie pre vysoký obsah cukru je pre diétu nevhodné! Áno, ovocie síce obsahuje veľa cukru ale je aj plné vlákniny, ktorá jeho vstrebávanie spomaľuje a udržuje tak stabilnú hladinu glukózy v krvi. Už dávno neplatí, že by sme mali zjesť jeden kus ovocia, alebo zeleniny denne. Zásady správnej výživy odporúčajú konzumovať ovocie alebo zeleninu v rámci každého pokrmu. Odporúčané množstvo je 200 g ovocia alebo 400 g zeleniny denne. Vhodnými druhmi ovocia sú napr. jablko, čerešne, jahody, brusnice, grapefruit či ananás, výber samozrejme prispôbte aktuálnej dostupnosti v obchodoch a Vaším osobným preferenciám.

Ak dostanete neodolateľnú chuť na sladké, zažehňte ju kúskami sušeného ovocia. Pozor ale na presladené sušené ovocie – mango, papája, skôr si dajte sušené jablká, hrušky či figy, ale všetko s mierou. Ak Vás prekvapí nezvyčajný hlad a únava, doprajte si banán, ktorý obsahuje z ovocia najviac energie. Určite jeho konzumáciu počas diéty nepreháňajte, ale v prípade krízy Vás dostatočne zasýti a odoženie únavu. Spaľovanie tukov a trávenie účinne podporí aj paprika, kapusta či zeleninový šalát. Surovú zeleninu môžete upraviť varením v pare či dusením. Dodržiavajte dôsledne pitný režim! Nedá sa spoľahnúť na to, že budete mať fľašu s vodou niekde v chladničke. Človek vypije podstatne viac ak má tekutiny stále po ruke. Majte preto stále fľašu všade, kam sa pohybujete. V kabelke, v aute, v práci na stole. Ani v tejto fáze nezabudnite na kontrolu kyselín a prípadné výkyvy upravte zvýšením dávok minerálov doplnkom ProBalance. Pravidelne sa vážte, merajte si obvody a nezabudnite

sa za každý stratený kilogram nejakou milou drobnosťou odmeniť!

Krok 3 – stabilizácia hmotnosti

Zhadzovať kilogramy do nekonečna samozrejme nie je možné. Vaša hmotnosť sa časom ustáli a telo potrebuje nový impulz. Táto fáza by mala trvať minimálne rovnako dlho ako spaľovania tukov. Prechod na normálnu stravu je mimoriadne dôležitý. V žiadnom prípade sa nesmiete vrátiť k svojim predošlým stravovacím zvyklostiam, inak dosiahnuté pokroky neudržíte. Pre udržiavaciu fázu voľte potraviny v dolnej časti známej potravinovej pyramídy. Jedzte pestro, s mierou, ale pravidelne.

Nevynechajte najdôležitejšie jedlo dňa, raňajky. Doprajte si napr. cereálie s kúskami čerstvého ovocia (pri výbere cereálnych produktov v obchode sa neriadte len obsahom sacharidov, hľadajte obsah „cukru“). Čo najviac obmedzte nezdravé tuky a tučné výrobky, každý deň radšej skonzumujte za hrst orechov. Dajte prednosť tmavému celozrnnému pečivu. Jedlániček môžete obohatiť tvarohom či mliečnymi kysnutými produktami s nízkym obsahom tuku. Preferujte biele druhy mäsa (hydina, ryby) pred červeným. Jedzte potraviny bohaté na vlákninu, škroby a potraviny s nízkym glykemickým indexom. Každé jedlo doplňte kúskom ovocia alebo zeleniny. Dôsledne obmedzte príjem rafinovaného cukru a siahnite radšej po energeticky výhodnejších variantoch (sušienky s vlákninou bez náplne, sušené ovocie). Šetríte soľou a nahradte ju radšej korením alebo čerstvými bylinkami. Neznižujte zbytočne výživovú hodnotu potravín ich nesprávnou tepelnou úpravou alebo skladovaním. Vylúčte alkoholické nápoje a dodržiavajte príjem tekutín aspoň 3 litre denne (voda, minerálky, bylinné čaje, ovocné džúsy s mierou a ak tak riedené vodou). Pestujte zdravé stravovacie návyky u celej rodiny a predovšetkým u Vašich detí.

V tejto fáze si už budete sami určovať rýchlosť úbytku hmotnosti a to tým, že podľa chuti a nálady budete striedať druhý a tretí krok. Stanovujte si stále nové a nové ciele a Vaše úsilie bude odmenené úspechom. Majte stále na pamäti, že nad nadbytočnými kilogramami sa vyhrať dá a stojí za to!

Váš MUDr. Tomáš Kampe

infolinka Aloe Vera: +421 917 519 891
pondelok – piatok 15.00 – 20.00 hod.
email: tomas.kampe@lr-slovak.com