

Problémy s nadváhou

Svou nadbytečnou hmotnost neberte na lehkou váhu. Až půjdete příště nakupovat, potězkejte v rukou sáček cukru o váze 1 kg. U nás má každý čtvrtý muž i žena v průměru 10 kg nadváhy - pokuste si představit, že dnes a denně vláčíte těch 10 sáčků a určitě vám bude jasné, jak zbytečně nadměrná váha zatěžuje tělo.

S rostoucí váhou se srdce musí daleko víc namáhat. Otlilí lidé mají nejenom víc podkožního tuku, ale mají často také tuk i v krvi, což může vést k tomu, že tuk se začne ukládat v cévách, čímž se zvyšuje riziko srdečního infarktu nebo mozkové mrtvice.

Nadváhou trpí i klouby. Lidské tělo je přizpůsobeno k tomu, aby nosilo jen určitou váhu. Přetížíte-li své auto, začnou mu skřípat pera a může se také stát, že prasknou. Stejně tak si vám budou stěžovat i přetížené klouby a jejich dlouhodobé přetěžování může vést k artritidě. Upravíte-li svou váhu, odmění se vám klouby zvýšenou pohyblivostí. Mnoho lidí, kteří zhubnou, zjišťuje, jak snadněji se pohybují.

Při nadváze hrozí ještě řada dalších zdravotních rizik - vysoký krevní tlak, infarkt, cukrovka, bronchitida a žlučnickové kameny. Nezapomeňte však, že těmto komplikacím se dá předejít, přiblížíte-li se své ideální váze.

Proč člověk přibírá na váze?

Mnoho lidí věří, že nadváha souvisí s činností žláz, což je sice možné, ale jedná se většinou o velmi vzácné případy. Pravda je daleko jednodušší. Člověk přibírá na váze, jestliže je jeho energetický příjem vyšší než výdej, jinými slovy pokud toho sní a vypije víc, než je jeho tělo při běžné každodenní činnosti schopno spotřebovat.



Lidé se také mnohdy domnívají, že jejich emocionální problémy jsou způsobeny nadváhou. Až na výjimky je tomu však zcela naopak. Pokud nadměrně ztloustnete nebo zhubnete, může to signalizovat potlačování určitých emocí. Přejíždáte-li se ze strachu, nejistoty, osamělosti, deprese či napětí a podaří se vám tyto psychické problémy překonat, budete hubnout snadněji.

Ať už ale děláte cokoli...

Nenechte se nalákat reklamou na zázračné diety, pilulky, po kterých nebudete mít hlad. Tyto prostředky sice mohou být účinné, ale vždy jen krátkodobě a nadváha se brzy zase vrátí. Cílem



Co všechno můžete dělat:

- Jezte raději tři skromná jídla denně, než jedno vydatné, a nezapomínejte, že důležité je nejen kolik toho sníte, ale i co jíte. (Další informace poskytnete letáček Jídelníček z této řady).
- Vybírejte si zásadně jídla s nízkým obsahem tuku - grilovaná, vařená v páře nebo krátce ve vodě a jezte méně tučných a smažených jídel, jako jsou bramborové lupínky či hranolky - ty si dopřávejte jenom občas.
- Všechny tuky (olej, margarín i máslo) používejte co nejméně. Také z pomazánek si vybírejte jen ty, které mají nízký obsah tuku a vysoký obsah nenasycených mastných kyselin.
- Jezte hodně salátů a čerstvé zeleniny, místo zákusku si vždy raději dopřávejte čerstvé ovoce.
- Pravidelnou součástí vašeho jídelníčku by se měly stát i potraviny bohaté na vlákniny, jako celozrnný chléb a těstoviny, brambory pečené ve slupce či



vašeho snažení musí být důkladné přehodnocení životního stylu i stravovacích návyků... myslete hodně dopředu. Je třeba změnit jídelníček na celý život, a tomu musí odpovídat i obsah vaší nákupní tašky.

Podářilo se....

Jakmile se vaše váha vrátí k normálu a osvojíte si správné stravovací návyky, budete štíhlejší a budete se cítit lépe. Jak bude klesat ručička na váze, bude se snižovat i riziko vážných onemocnění. Zvýšené sebevědomí a energie způsobí, že budete chtít změnit k lepšímu i jiné oblasti svého života. Nepotrvá dlouho a budete se odvázně pouštět i do věcí, o kterých se vám dříve ani nesnilo!

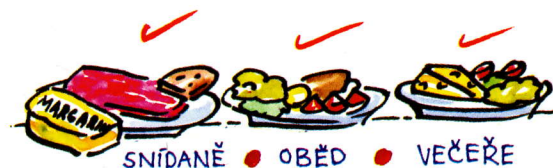


různé snídaňové obilniny, protože zasytí a přitom mají malý obsah kalorií.

- Pijte hodně vody a nízkokalorických nealkoholických nápojů, alkohol omezte, protože má hodně kalorií.
- Vyhybejte se cukru, sladkostem, pišingrům, dortům, sušenkám, buchtám a moučnickům vzhledem k jejich vysokému obsahu kalorií.

CVIČENÍ

Cvičení je důležitým faktorem pro dosažení vyrovnané váhy. Ideální je rychlá chůze nebo plavání. S ubývajícími kilogramy dojde k úpravě samoregulační funkce těla. Chodte po schodech, nejezděte výtahem. Odřekněte si kratší cesty autem či autobusem a jděte pěšky. Zkuste různé sporty, jistě najdete takový, který vám bude vyhovovat. (Další informace v brožurce Kondice a cvičení z této řady.)



Mýty okolo diet

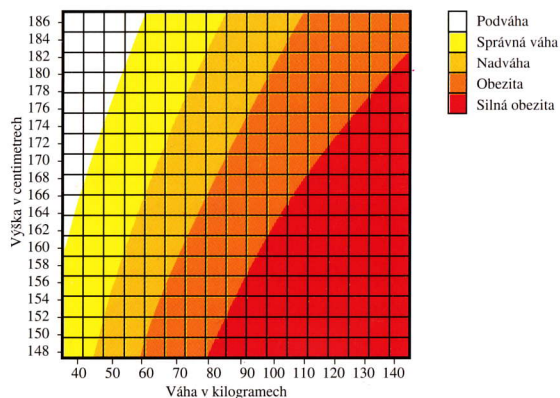
Mezi lidmi panuje rozšířená, ale zcela mylná představa, že úbytku na váze je možné dosáhnout přes noc. Není divu - trh je přece plný všelijakých "zázračných" diet. Odbourávání nadbytečných kil je však postupný proces. Vaším cílem by mělo být hubnout přibližně 1/2 - 1 kg týdně až do dosažení vaší ideální váhy. Nejúčinnějším způsobem, jak toho dosáhnout, je úprava stravy a pravidelné cvičení. Abyste zhubli, je zapotřebí, aby vaše tělo spotřebovávalo více kalorií, než jich přijímá.

Mnoho lidí si myslí, že ke zhubnutí postačí vynechat z jídelníčku cukr. Daleko důležitější je však omezit spotřebu tuků, což však neznamená zcela je vyřadit, protože určité malé množství tuků je pro zdraví nezbytné. V českém jídelníčku, zejména u mužů, je běžně nadbytek kalorií způsoben 2-3 půllitry piva denně. Na žízeň proto pijte jen 10° pivo a při redukci váhy dejte přednost vodě.

Přílišná nadváha není jenom otázka vzhledu. Máte-li vyšší váhu než ideální, bude trpět vaše zdraví. Když tedy dosáhnete své ideální váhy, udržujte si ji cvičením a vyváženým jídelníčkem.

A co vy?

Každý člověk je jiný, a proto není možné stanovit obecně platnou ideální váhu. Nicméně, pro různé typy tělesné konstituce v kombinaci s tělesnou výškou, lze stanovit rozmezí tzv. ideální váhy. Jako pomůcka vám poslouží tato tabulka.



Šestero rizikových faktorů a šestero zásad:

Nezapomeňte, že kouření je jen jedním z faktorů způsobujících srdeční choroby. Pro snížení rizika si vezměte k srdci i další zásady:

K zdravému srdci vede cesta přes zdravou stravu.

S přibývajícím tělesnou hmotností se srdce zbytečně zatěžuje.

R ozhodně učíte vše proti vysokému krevnímu tlaku.

D uševní stres a napětí vašemu srdci nijak nepřispívají.

C vičení je součástí moderního životního stylu.

I vy se můžete odnaučit kouřit.



Pro začátek si obzarejte všech šest brožurek této série a začněte už dnes.

Postarejte se, abyste měli zdravé srdce a vaše srdce se postará o vaše zdraví.

Fórum zdravé výživy
IKEM, Vídeňská 800
140 21 Praha 4
www.fzv.cz



FORUM
ZDRAVÉ
VÝŽIVY

Nadváha

