

# Jak dosáhnout ideální hmotnosti a pak si ji udržet?

---

Nadváha nebo obezita, způsobená ukládáním nadměrného množství tuku v těle, je bezpochyby jedním z nejrozšířenějších a bohužel i nadále se rozšiřujících rizikových faktorů zdraví. Rozšíření nadváhy a obezity souvisí s hospodářským rozvojem společnosti a z toho vyplývajících změn životního stylu, který s sebou přináší vyšší konzumaci energeticky bohaté stravy v protikladu ke snižující se tělesné aktivitě. Nadváha vede k metabolickým poruchám, které se projevují zvýšeným krevním tlakem a hladinou tuků v krvi, a které pak společně působí jako významné faktory zejména při vzniku chorob srdce, cukrovky druhého typu, některých nádorů a onemocnění pohybového aparátu.

Nezáleží na tom, kolik je nám let, nebo v jakém zdravotním stavu jsme. Nikdy není pozdě začít. Jak na to? Stačí se trochu zamyslet nad naší výživou a pohybovými zvyklostmi.

Základem správné výživy je konzumace rozmanitých druhů potravin ve vyváženém poměru.

Obilniny by měly tvořit základ našeho jídelníčku – jsou vhodným zdrojem energie a také vlákniny, která napomáhá trávení, zvyšuje vylučování některých látek z organismu a pomáhá snížit riziko nádorů trávicího traktu. Zvyšte spotřebu celozrnných výrobků a pokrmů z nich, rozšiřte sortiment bezmasých pokrmů ze zeleniny, luštěnin, těstovin, brambor: denně 3 – 4 kusy celozrnného pečiva nebo chleba (200 g), 1 – 2 porce brambor nebo rýže nebo těstovin (200 g).

Zvýšením konzumace zeleniny a ovoce (denně 3 porce zeleniny a 2 porce ovoce v množství velikosti vaší hrsti) zvýšíte také příjem vitamínů, minerálních a ochranných látek a vlákniny. Ovoce nebo zelenina by měly být součástí každého jídla.

Mléko a mléčné výrobky jsou nejlepším přírodním zdrojem vápníku, který je nezbytný pro pevnost našich kostí. Denně konzumujme dvě porce, vhodné jsou zejména kysané mléčné výrobky, které jsou navíc zdrojem příznivých bakterií pro trávicí trakt.

Z masa a masných výrobků se doporučuje konzumovat maso s nižším obsahem tuku, vhodné jsou také mořské ryby a rybí výrobky (2x týdně).

Je vhodné omezit na minimum spotřebu potravin s vysokým podílem tuků, zejména živočišných, a cukru (tučné, sladké mléčné výrobky, mražené smetanové krémy, cukrářské výrobky, sladkosti, uzeniny, tučné maso, lahůdkářské výrobky, trvanlivé a jemné pečivo, chipsy, krekery apod.)

Při úpravě pokrmů upřednostněme vaření a dušení před pečením, smažením a fritováním; šetříme tukem; místo soli používáme koření a bylinky.

Velmi důležitý je pravidelný pitný režim – 1,5 až 2 litry tekutin denně, měli bychom dávat přednost neslazeným nápojům, vhodné jsou minerální vody s obsahem vápníku a hořčíku, ovocné a bylinkové čaje, ředěné ovocné a zeleninové šťávy, voda. Káva a černý čaj maximálně 2 – 3 šálky denně, alkoholické nápoje umírněně. Alkohol je významným rizikovým faktorem některých nádorových onemocnění. Nezapomínejme také, že obsahuje mnoho „prázdných“ kalorií.

Pohyb je nezbytnou součástí zdravého životního stylu. Pomáhá nám dosáhnout přiměřené hmotnosti, zrychluje spalování tuků a zpevňuje svalstvo, odbourává stres, zlepšuje celkovou kondici a umožňuje zachování obratnosti a pohyblivosti do vyššího věku. Nejsme-li zvyklí sportovat, měli bychom zpočátku alespoň omezit používání výtahu a dopravních prostředků a minimálně 30 minut denně se věnovat mírné tělesné aktivitě (např. chůzi, práci na zahradě).

Takzvané „zaručené“ nebo „záračné“ diety slibují velmi rychlý úbytek hmotnosti za krátkou dobu. Většinou nemají požadovaný efekt a často mohou zdraví spíše ohrozit. Zpravidla neobsahují všechny potřebné živiny, bývají doprovázeny hladem, a proto je po určité době opouštíme a vynahrazujeme si vše, co jsme si odpírali. To vede k návratu na původní hmotnost, ale často k ještě větší obezitě (jo-jo efekt). Neustálé kolísání hmotnosti je psychicky velmi náročné a navíc nebezpečné, protože má paradoxně za následek zvyšování podílu tuku v těle a úbytek svalstva.

Jedinou zaručenou cestou ke štíhlosti je trvalá změna životního stylu a pomalé snižování hmotnosti. Změny proto volíme tak, abychom byli schopní a ochotní je dlouhodobě dodržovat, abychom se netrápili, ale zachovali si radost z jídla i ze života.



*Zdroj: MZ ČR (Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR), SZÚ Praha (Základy životosprávy rozumné ženy), ZÚ Ostrava (Dosáhněte ideální hmotnosti a udržujte si ji)*