



Pri vzniku obezity sa okrem vonkajších činiteľov výživy a telesnej aktivity uplatňujú aj vnútorné faktory, ktoré riadia a usmerňujú energetické pomery v organizme. O množstve konzumovanej potravy rozhoduje pocit hladu, resp. chuť do jedenia a pocit nasýtenosti. Ich intenzita a vzájomné striedanie sa riadia podľa potreby organizmu regulačnými mechanizmami, predovšetkým centrálnym nervovým systémom.

Liečba obezity má vychádzať z troch základných požiadaviek:

- 1.obmedziť energetickú hodnotu potravy,**
- 2. zvýšiť telesnú aktivitu,**
- 3.zbaviť sa návykov, ktoré vedú k prejedaniu.**

Pri zostavovaní redukčnej diéty treba vychádzať z energetickej hodnoty celodennej stravy, ktorá sa znižuje na primerané minimum, prispôsobené zamestnaniu, telesnej aktivite a ostatným podmienkam tak, aby bola nižšia ako predpokladaný výdaj. V strave sa nekompromisne obmedzujú cukry, do krajnosti sa obmedzia zemiaky, ryža, chlieb, pečivo a múčne jedlá. Cukor sa nahrádza umelým sladidlom. Základ potravy majú tvoriť bielkoviny, zelenina, ovocie. Odporúčajú sa chudé mäsa (kurence, sliepky, teľacina, hovädzina, ryby, divina), pokiaľ možno bez tuku, ďalej nie tučné syry a tvaroh. Alkohol má vysokú energetickú hodnotu, preto



sa neodporúča, no dovoľuje sa káva a čaj. Spočiatku je dobré znížiť príjem tekutín a solí.

Telesná aktivita je účinným liečebným faktorom, pretože zvyšuje výdaj energie a popri redukčnej strave pomáha odbúravať prebytočný tuk. Najlepším cvičením na spaľovanie tukov je aeróbne cvičenie, chôdza, beh, tanec, jazda na bicykli, práca v záhrade, upratovanie v domácnosti, veslovanie, plávanie... Telesný pohyb ma veľa výhod: spaľuje kalórie, pomôže stratiť tukové a nie svalové tkanivo, znižuje chuť na potraviny s vysokým obsahom tuku,

## **AJ POČAS VIANOC SA MÔŽETE STRAVOVAŤ VEĽA, DOBRE, ALE ZDRAVO!!!**

ním na spaľovanie tukov je aeróbne cvičenie, chôdza, beh, tanec, jazda na bicykli, práca v záhrade, upratovanie v domácnosti, veslovanie, plávanie... Telesný pohyb ma veľa výhod: spaľuje kalórie, pomôže stratiť tukové a nie svalové tkanivo, znižuje chuť na potraviny s vysokým obsahom tuku,



zrýchľuje metabolizmus a zlepšuje celkový zdravotný stav vrátane duševného zdravia.

Každý obézny človek by sa mal zamyslieť nad svojou životosprávu a návykmi vo výžive. Každý z nás má odlišný spoločenský a individuálny spôsob života, ktorý najlepšie pozná sám, takže lekár môže poskytnúť len rámcový plán a všeobecné inštrukcie na liečebný postup v tejto oblasti. Úsilie obmedziť energetický príjem a udržať si štíhlu líniu vedie niektorých ľudí, najmä dospievajúce dievčatá k nežiaducim a škodlivým zásahom. Hlad ich prinúti jesť, ale po jedle sa umelo vyvolaným vracaním zbavia požitej potravy. Rovnako nesprávne je trýzniť orgány z m u s úplným celodenným

hladovaním a potom prepchať žalúdok do prasknutia. Takéto krajnosti spôsobujú choroby orgánov, vyvolávajú psychické poruchy a narúšajú harmonickú rovnováhu regulačných systémov.

**Pre určenie obezity a stupňa jej závažnosti sa používa tzv. BMI (Body Mass Index = telový hmotnostný index), ktorý sa vypočíta podľa vzorca BMI = hmotnosť(kg) : výška (m<sup>2</sup>).**

**Vypočítajte si svoj BMI index!**

Mgr. Lýdia Cimermanová