

Chléb a pečivo

➤ Nemazat, když tedy, tak tenkou vrstvou margarínu se sníženým obsahem tuku nebo použít malé množství čerstvého sýru (např. lučina, žervé, duko).

Příprava salátů

➤ Používat místo oleje a majonézy jogurt.

➤ Při přípravě závlivky odměřit minimální přesné množství oleje (nelít z láhve).

■ Výběr potravin:

vhodné potraviny	nehodné potraviny
voda, jemně mineralizované minerální vody, čaj, filtrovaná káva nebo káva bez kofeinu, v přiměřeném množství - instantní melta, nápoje slazené neenergetickými sladidly	alkoholické nápoje včetně piva, nealkoholického piva a burčáku, slazené a čokoládové nápoje, 100% džusy, mošt
libová masa (kuřecí, krůtí, králičí maso, telecí, vepřová a hovězí zadní), ryby (treska, štika, okoun, pstruh, losos)	tučná nakládaná, konzervovaná, uzená a smažená masa, šproty, tučné uzené, nakládané a smažené ryby, tučné vývary
libová vařená nebo dušená šunka s vysokým obsahem masa, debrecínka	špekáčky, klobásy, uherský salám, vysočina, česnekový, paprikový salám, paštika, jitrnice, jelítka, slanina, škvarky a další zabijačkové speciality, vnitřnosti
vejce do pomazánky nebo při přípravě pokrmů, jako samostatný pokrm v úpravě naměkko nebo natvrdo, max. 1 vejce denně	míchaná vejce, sázená vejce, vaječná omeleta
celozrnný, žitný, vícezrnný chléb i pečivo, celozrnné těstoviny, rýže basmati či parboiled, pohanka, celozrnný kuskus či bulgur, quinoa, ovesné vločky, vařené brambory	bílé pečivo, veka, sladké a tučné pečivo (koláče, záviны, listové a plundrové pečivo, šátečky, koblihy, loupáky, croissanty, vánočka apod.), kukuřičné lupínky

vhodné potraviny	nehodné potraviny
čerstvé, tvrdé i tavené sýry do 30% t. v. s., jogurty do 4% tuku, zakysané mléčné výrobky (kefírové, acidofilní mléko, podmáslí, kyška), nízkotučné a polotučné mléko, tvaroh	tučné sýry nad 30% t. v. s. (parmezáň, čedar, romadur, niva, hermelín, ementál), smetanové jogurty, plnotučné mléko, sušené a kondenzované mléko, smetana, šlehačka
jablka, grepy, pomeranče, kiwi, mandarinky, broskve, meruňky, jahody, borůvky, rybíz apod. max. 2 porce ovoce denně, v přiměřeném množství a v přírodní variantě (nesolené, nepražené, neochucené) cca 20 g na den - vlašské, lískové ořechy, mandle, slunečnicová, dýňová, lněná, chia semena	banány, švestky, hrušky, hroznové víno, kompotované, sušené a kandované ovoce, slané ořechy (zejména arašidy a pistáciové)
čerstvé nebo sušené bylinky - bazalka, libeček, petrželka, pažitka, kopr, máta, majoránka apod.	majonéza, tatarská omáčka, kečup, směs koření se solí, slané pochutiny (chipsy)
v přiměřeném množství - olivový, řepkový, slunečnicový olej, margarín	lůj, máslo, sádlo, palmový a kokosový olej, ztužené tuky
v přiměřeném množství čokoláda s vysokým obsahem kakaa nad 70% (max. 10–15 g)	cukrářské výrobky, sušenky, bonbony, smetanové krémy, med, džem, sirupy, cukr (včetně třtinového), cukrovinky

PRO MOŽNOST INDIVIDUÁLNÍ KONZULTACE STRAVY
V NUTRIČNÍ PORADNĚ SE INFORMUJTE U SVÉHO LÉKAŘE.



Kontakt:

📍 Krajská nemocnice T. Bati, a. s.
Havlíčkovo náměstí 600, 762 75 Zlín

☎ Tel.: (+420) 577 551 111

✉ bnzlin@bnzlin.cz

🌐 www.kntb.cz

ODDĚLENÍ NUTRIČNÍ TERAPIE (42. budova, 1. patro)

Tel.: (+420) 577 552 696, (+420) 577 552 493

volejte prosím v pracovní dny v době od 7.00 do 14.00 hod.

E-mail: nutricniterapeutky@bnzlin.cz

ZPRACOVALA:

Mgr. Regina Šimarová

EDUKAČNÍ MATERIÁL:

01-EM-NUTRIC-2020-016 / Verze č. 1

VÝŽIVA PŘI OBEZITĚ

INFORMACE
PRO PACIENTY



Obezita je definována jako abnormální nebo nadměrné hromadění tuku v lidském organismu představující zdravotní riziko. Jde o chronické metabolické onemocnění, na jehož vzniku se podílí celá řada faktorů, mezi které patří genetická predispozice, vlivy zevního prostředí (např. socioekonomické postavení, stres, deprese, pracovní anamnéza, kulturní zvyklosti apod.) nebo také užívání některých léků jako například substituční hormonální terapie, tyreostatika, kortikoidy, neuroleptika, některá antiepileptika či antidepressiva. Nejčastěji však bývá vzestup tělesné hmotnosti a následný rozvoj obezity zapříčiněn dlouhodobou pozitivní energetickou bilancí, kdy příjem energie převyšuje její výdej, a nadbytečná energie se pak ukládá do tukové tkáně. Na vině tedy bývají nevhodné stravovací návyky (zejména nevhodná strava bohatá na tuky a sacharidy) spolu s nedostatkem tělesného pohybu.

Mezi kritéria hodnocení obezity patří procento tělesného tuku, které u žen přesahuje 30% a u mužů 25%. Dalšími kritérii jsou BMI a obvod pasu. Obvod pasu úzce souvisí s celkovým objemem břišního tuku. Vyšší hodnota obvodu pasu je spojena s vyšším rizikem kardiovaskulárních a metabolických komplikací obezity.

klasifikace	BMI (kg/m ²)	riziko komplikací obezity
obezita I. stupně	30 – 34,9	středně zvýšené
obezita II. stupně	35 – 39,9	velmi zvýšené
obezita III. stupně	≥ 40	vyšší

obvod pasu	zvýšené riziko	vyšší riziko
ženy	> 80 cm	> 88 cm
muži	> 94 cm	> 102 cm

■ Léčba obezity

1. Dieta a úprava stravovacích zvyklostí - představuje zásadní a nezbytný léčebný postup pro každého pacienta.

2. Pohyb - velmi důležitá je redukce sedavého způsobu života (TV, PC) a zvýšení denních aktivit (např. procházka, chůze po schodech, jízda na kole apod). Velmi důležitá je pravidelná fyzická aktivita dynamického charakteru prováděná 4-5x týdně v délce trvání 30-45 min. se střední intenzitou zatížení.

3. Kognitivně behaviorální terapie - metoda používaná v léčbě obezity v ordinaci obezitologa.

4. Farmakologická léčba - jde o léčbu léky, k níž se přistupuje až při selhání základních režimových opatření. Kritériem je BMI >30, případně BMI >27, jsou-li přítomna kardiovaskulární a metabolická rizika, např. zvýšené hladiny krevních tuků, vysoký krevní tlak, cukrovka 2. typu apod.

5. Chirurgická léčba - je představována bariatrickou operací. Indikací je BMI ≥40 nebo BMI 35-40 s komplikacemi, u nichž je předpoklad zlepšení po snížení hmotnosti navozené tímto chirurgickým výkonem. Nutným předpokladem je selhání všech předchozích konzervativních léčebných postupů a spolupracující pacient, zejména z hlediska psychologického.

■ Výživová doporučení

➤ Stanovit si reálný cíl! Snaha o dosažení nereálného cíle může pacienta od léčby odradit. Optimální je snížení hmotnosti o 5-10% a udržení dosažené hmotnosti. Vede ke snížení zdravotních rizik u obézních pacientů. Tělesnou hmotnost snižovat plynule a pomalu. Velmi nepříznivě působí větší a častější výkyvy tělesné hmotnosti.

➤ Vést si podrobný denní záznam stravy (jídelníček) - zaznamenat druh potraviny a její množství, čas konzumace jídla, délku konzumace, místo, činnosti spojené s jídlem, provázející pocity.

➤ Změna stravovacích zvyklostí by měla být dlouhodobá a komplexní včetně změny způsobu života, změny trávení volného času a zvýšení fyzické aktivity.

➤ Strava by měla splňovat zásady racionální výživy.

➤ Dodržovat je třeba 3 hlavní zásady - pestrost, pravidelnost, přiměřenost.

➤ Je nutné dbát na rovnoměrné rozdělení energie během celého dne zařazením 5 denních jídel: snídaně, svačina, oběd, svačina, večeře (prevence hladovění a přejídání).

➤ Je třeba dbát na dodržení denní energetické hodnoty stravy, množství tuků a sacharidů.

➤ Velmi důležité je dbát na dostatečný příjem bílkovin. Pokud jich nebudete mít dostatek, může při redukci docházet k úbytku svalové hmoty, což není žádoucí. Bílkoviny mají nejvyšší sytící schopnost, díky nim nebudete pociťovat tak brzy hlad. Vysoký obsah bílkovin má libové maso, šunka s vysokým obsahem masa, ryby, mléčné výrobky, vejce.

➤ Důležité je pečlivě číst a sledovat energetickou a výživovou hodnotu na obalech potravin a získat tak lepší povědomí o jejich složení.

➤ Dbát je třeba na každodenní zařazování ovoce, zeleniny (dohromady alespoň 5 porcí za den) a celozrnných výrobků nebo luštěnin, a to kvůli jejich obsahu vlákniny.

➤ Zásadním opatřením je snížit obsah přijatých tuků ve stravě tzn. preferovat potraviny s nižším obsahem tuku (viz tabulka vhodných a nevhodných potravin).

➤ Je důležité hlídat rovněž obsah sacharidů ve stravě tzn. preferovat potraviny v neslazené variantě (viz tabulka vhodných a nevhodných potravin).

- Přílohy jako brambory, luštěniny, pečivo, rýži, těstoviny, pohanku a další konzumovat vždy v doporučeném množství, nejlépe odvážit.

- Ovoce zařazovat pravidelně, ale v omezeném množství kvůli vyššímu obsahu sacharidů.

- Vyloučit slazení cukrem včetně třtinového, medem i sirupy.

➤ Omezit příjem soli - nekonzumovat nakládané, konzervované a sterilované potraviny či slané pochutiny, pokrmy nepřisolovat. Obezita bývá často spojena s hypertenzí a vznikem otoků. Navíc sůl má stimulační efekt povzbuzující chuť k jídlu, zejména na sladké.

➤ Dodržovat pravidelný a dostatečný pitný režim. Jeho základem by měly být neslazené a neenergetické tekutiny a nápoje - zejména obyčejná voda, kterou lze ochutit šťávou z citronu, limetky nebo čerstvými bylinkami, např. mátou. Vhodným doplňkem jsou rovněž neslazené bylinné či ovocné čaje.

➤ Vyloučit konzumaci alkoholických nápojů včetně piva a vína - mají vysoký obsah energie.

■ Jak šetřit tukem při přípravě pokrmů

Maso

➤ Volit netučné, před přípravou i samotnou konzumací odstraňovat viditelný tuk.

➤ Odstranit kůži z drůbeže.

➤ Připravovat na minimálním množství tuku, podlít vodou, případně vývarem z masa.

➤ Dávat přednost vaření, dušení, opékání, grilování a pečení v alobalu před smažením.

➤ Dusit v páře nebo ve vlastní šťávě bez tuku.

➤ Odstranit tuk po přípravě polévek.

➤ Používat nádobí s nepřilnavým povrchem.

➤ Šťávu z masa nezahušťovat moukou.

➤ Při marinování odsát přebytečný tuk.

➤ K přípravě pokrmů používat masné výrobky jen zřídka, případně jen ty s nízkým obsahem tuku.

Polévky

➤ Nezahušťovat jíškou z mouky a tuku, ale zeleninou.

Přílohy

➤ Vyloučit konzumaci těch, které obsahují mnoho tuku (např. hranolky, krokety, bramboráčky).

➤ Těstoviny vařit „al dente“, rýži nepřevařovat.

➤ Brambory nemastit.

Omáčky

➤ Zařazovat do jídelníčku jen pro zpestření.

➤ Připravovat zeleninové omáčky zahuštěné polotučným mlékem nebo malým množstvím ovesných vloček.

➤ Lépe nahradit vypečenou šťávou z masa a zeleniny.

➤ Smetanu nahradit polotučným jogurtem nebo mlékem.

➤ Při přípravě dresinků nahradit majonézu či tatarskou omáčku jogurtem ochuceným bylinkami.