



Obezita



... OHROŽUJE STÁLE VĚTŠÍ
MNOŽSTVÍ LIDÍ

PROČ JE NEBEZPEČNÁ?

*Le manuškero THULIPEN trašarel buteder
dženen. Soske kamľanas te daral?*

PŘÍBĚH PANA ROMANA



Dostal cukrovku
a ztratil chuť do
života. Rozhodl
se nad obezitou
zvítězit!!!

str. 4





Obsah

Příběh pana Romana	4
Souhrn o obezitě	6
Jak zjistit, zda jste obézní?	8
Proč je důležité jít k lékaři?	8
Jak je to s obezitou u dětí?	9
Máte obavy? Nejste sami	10
Léčba: Co můžete očekávat?	11
Proč se pan Roman rozhodl podstoupit léčbu?	12
Jak změnila léčba panu Romanovi život?	13
Deset krůčků ke zdravé hmotnosti	14



Děkujeme panu Romanovi za spolupráci na této brožuře. Pevně věříme, že vás jeho příběh zaujme a inspiruje k vašim prvním krůčkům ke zdravé hmotnosti.



Příběh pana Romana



Když žil pan Roman ještě se svou rodinou, byl to pohledný veselý chlapík. Těšil se plnému zdraví a měl radost ze spokojeného života. Rád sportoval a volné chvíle trávil s rodinou.

Po rozvodu však nastala velká životní změna. Najednou se dlouho neviděl se svými dětmi, cítil se osamocení a psychicky na dně. K dobré náladě nepřispěl ani fakt, že musel změnit zaměstnání. Stal se řidičem.

Již neměl čas na pravidelné sportování. Na dlouhých

pracovních cestách snížil svou fyzickou aktivitu na minimum a také změnil stravovací návyky. Během dvou let přibral 35 kg. Pan Roman se cítil vyčerpaný a v noci nespál. Kleslo mu sebevědomí, když si uvědomil, že se již nevejde do žádného oblečení. Při chůzi se zadýchával, zhoršil se mu zrak, a dokonce mu začaly vypadávat zuby.

Přestože se pan Roman cítil na dně, nepřipouštěl si, že by měl být nemocný. Když nechodil ani na preventivní prohlídky, kontaktoval ho sám praktický

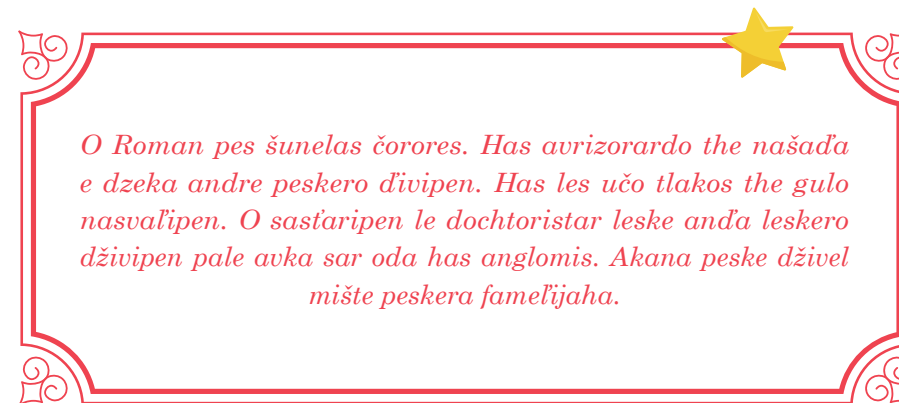


lékař. Pan Roman prošel mnoha vyšetřeními. Výsledkem bylo oznámení, že je obézní a má cukrovku. V tu chvíli byl pan Roman v šoku. Toto nečekal, **bál se o svůj život**. Především měl strach, co bude s jeho dětmi, když nebude zdravý nebo dokonce umře.



Najednou šlo vše stranou. **Začal dodržovat dietu a brát předepsané léky na cukrovku a vysoký krevní tlak.** Také si našel zaměstnání, kde má více pohybu. Největší oporou v tomto čase mu byla jeho nejmladší dcera, která se k němu přistěhovala. Povzbuzovala otce ke zdravým stravovacím návykům. Společně začali chodit na procházky a plavat.

Panu Romanovi se podařilo dostat cukrovku pod kontrolu. Zhubl prvních 7 kg, cítí se skvěle, a dokonce se mu navrátilo jeho ztracené sebevědomí a pocit spokojeného života. Díky tomu si dnes může šťastně užívat společný volný čas se svou dcerou, která je na něho navíc pyšná.



O Roman pes šunelas čorores. Has avrizarardo the našađa e dzeka andre peskero đivipen. Has les učo tlakos the gulo nasvařipen. O sasřaripen le dočtoristar leske anđa leskero đživipen pale avka sar oda has anglomis. Akana peske đživel mište peskera fameřijaha.



Obezita

Pan Roman měl hodně kil navíc. Lékař mu řekl, že trpěl obezitou. Znamená to, že měl v těle hodně tuku.

Co je obezita?

- ✓ stav ohrožující vaše zdraví
- ✓ nemoc, která má různé příčiny
- ✓ nemoc, která se dá léčit

Co obezita není?

- ✗ něco, za co se musíte stydět
- ✗ něco, co musíte zvládnout sami
- ✗ něco, co se dá vyléčit kouzelnou pilulkou

Jak vzniká obezita?



Velké porce a nezdravá jídla



Nedostatek pohybu



Obezita v rodině



Nedostatek spánku



Stres



Špatné návyky v rodině



Proč je obezita nebezpečná? Může za různé nemoci. Například:

Soske kamas le thulipnastar te daral? Šaj tumenge anel bareder nasvalipena. Sar hin:



Deprese a nízké sebevědomí

Depresija, Oda sar pes sar manuš šunen



Mrtvice

Poražka



Srdeční choroby a infarkt

Jileskere nasvalipena, Infarktos



Dýchací potíže

Pharipen le dechoha



Rakovina

Rakovina



Bolesti kloubů a zad

Dukhado dumo the o klubi



Zažívací potíže

Gulo nasvalipen



Cukrovka

Gulo nasvalipen



Co dělat, když jste obézní?

Jděte k lékaři

Změňte stravování

Hýbejte se

Zapojte rodinu



Jak zjistit, zda jste obézní?

Navštivte svého praktického lékaře. Doktor podrobně vyšetří, zda je vaše hmotnost v pořádku vzhledem k vaší výšce, věku a pohlaví.

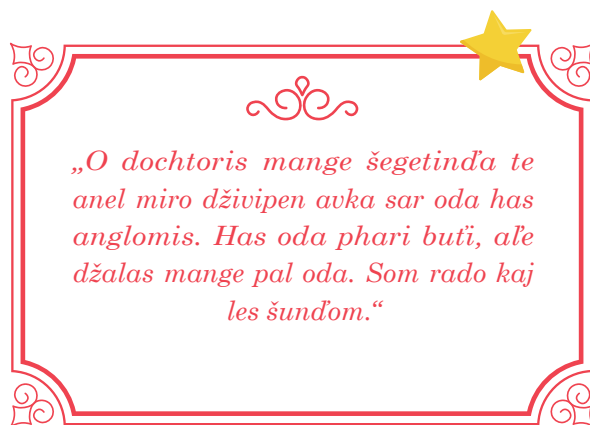
Chcete si udělat domácí test, jestli vám obezita hrozí, nebo ne? Dospělí si mohou změřit **obvod pasu**.

	ZVÝŠENÉ RIZIKO	VYSOKÉ RIZIKO
ŽENY	nad 80 cm	nad 88 cm
MUŽI	nad 94 cm	nad 102 cm

Proč je důležité jít k lékaři?



„Doktor mi pomohl vrátit můj život zpět do normálu. Sám bych to nezvládl. Byla to těžká práce, ale stálo to za to. Jsem rád, že jsem ho poslechl.“



Jak může praktický lékař pomoci vám?

- **Zjistí, zda je vaše hmotnost v pořádku.**
- Vyšetří vás a **objeví příčiny** vašich zdravotních problémů.
- **Poradí vám konkrétní kroky**, jak můžete své zdraví zlepšit.
- Pokud budete potřebovat další vyšetření, **pošle vás ke specialistovi.**
- **Doktor vás nebude soudit.** Je tu od toho, aby vám pomohl.

Jak je to s obezitou u dětí?

Děti s kily navíc mají větší riziko být obézní i v dospělosti. Proto je důležité odbornou **pomoc vyhledat včas.**

I u dětí způsobuje příliš velká hmotnost **zdravotní problémy a psychické potíže.** Ostatní děti se jim mohou posmívat nebo si s nimi nebudou chtít hrát.

Jak může pomoci dětský lékař?

- Vaše dítě **zváží a změří.**
- Porovná **růst** vašeho dítěte s hmotností a výškou jeho vrstevníků a zjistí, zda je vše v pořádku.
- Navrhne, **co by vaše dítě mělo jíst** a jakému pohybu se věnovat, aby bylo co nejzdravější.
- **Nebude soudit**, jak vaše dítě vychováváte. Je tu proto, aby vám pomohl udělat změny. Společně dokážete vašemu dítěti zlepšit zdraví.



Máte obavy? Nejste sami...

„Hrozně jsem se za své problémy styděl a nechtěl jsem o nich s doktorem mluvit. Báł jsem se, že se o tom všichni dozví. Měl jsem strach o svůj život a cítil jsem se jako slaboch.“



„But man vaš miro sastipen ladžavas the nakamavas pal kala problemi le doctoriha te vakarel. Daravas man hoj pes oda sa o manuša dodžanena. Daravas pal peskero dživipen.“

Doktoři **jsou zvyklí mluvit o citlivých tématech** a umí naslouchat s pochopením a respektem. Jsou vázáni lékařským tajemstvím, takže **o vašich problémech nikomu neřeknou.**

Pokud máte obavy z návštěvy u lékaře, **požádejte někoho blízkého**, aby vás doprovodil.

Hrozně se stydím, kam až to došlo. Cítím se jako slaboch.



Nejste sám. Spousta lidí má podobné pocity. Hlavně, že jste tady a chcete to změnit.



Lékaři jsou povinni dodržovat mlčenlivost o vašich potížích.



Léčba: Co můžete očekávat?

Na léčbu obezity **neexistuje zázračná pilulka**, díky které by za pár dní byla pryč.

Nejdůležitější je změna stravy a být více aktivní. Další kroky se odvíjí od vašich konkrétních potíží a zdravotních rizik, které vám hrozí, pokud nic nezměníte.



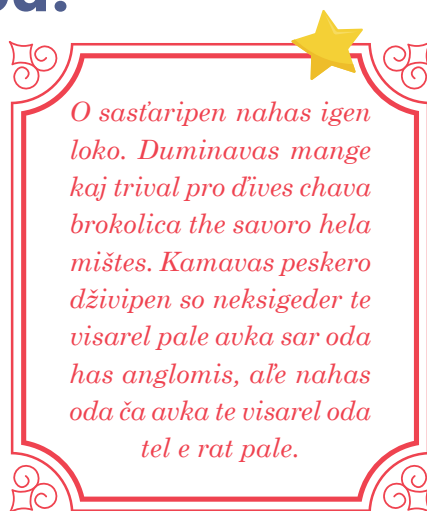


„Léčba nebyla lehká. Myslel jsem si, že si dám 3x denně brokoličku, a vyřeší se to. Musel jsem však změnit celý způsob stravování a můj přístup k jídlu. K tomu jsem se musel začít víc hýbat a pravidelně brát léky na cukrovku. Jsem na sebe pyšný.“

„Chtěl jsem svůj život co nejrychleji vrátit do normálu, ale nebylo možné udělat změny přes noc.“

Proč se pan Roman rozhodl podstoupit léčbu?

- Ztratil jsem chuť do života, cítil jsem se jako slaboch.
- Zhoršil se mi zrak.
- Nemohl jsem spát a cítil jsem se vyčerpaný.
- Nemohl jsem si s dcerou zasportovat jako dřív.
- Zadýchával jsem se a všechno mě bolelo.
- Přidělal jsem dceři starosti.
- Zjistili mi cukrovku.



„Nemá cenu se snažit zhubnout, zdraví už mi to nevrátí.“

- Naopak, stačí zhubnout pár kilo a budete mít mnohem méně zdravotních problémů.
- Hubněte zdravě, kolem 2–3 kilo za měsíc. Ze začátku mohou jít kila dolů rychleji, po čase se hubnutí zpomalí.



Jak změnila léčba panu Romanovi život?

Cukrovku mám pod kontrolou, lepší se to.

Chodím s dcerou na procházky a plavat, tak jako dřív.

Cítím se psychicky dobře, zvládl jsem to.

Mám skvělý vztah s mým lékařem. Pomohl mi, sám bych to nezvládl.



Našel jsem si novou práci, kde mám více pohybu.

Sblížilo nás to, zvládli jsme to společně s dcerou. Teď si užíváme společné chvíle.

Lépe spím a mám více energie.

Má rodina je na mě pyšná.

Mí kamarádi začali taky cvičit, přidali se ke mně.

Cítím, že jsem zpět v roli otce a dědečka, který se dokáže o rodinu postarat.



Deset krůčků ke zdravé hmotnosti. Co si pan Roman vzal k srdci?

1. Jezte pravidelně a zdravě / *Chan masovar*

Jezte pravidelně různorodou stravu, a to **3–5 porcí denně**. **Nevynechávejte snídani.** Je důležitá pro prevenci obezity.

Zapište si do deníčku, co všechno za den sníte a vypijete. **Ukažte svůj deníček praktickému lékaři.** Lékař vám poradí, jaké změny můžete udělat.

- snídane
- svačina
- oběd
- svačina
- večeře



2. Rozpoznejte hlad a chuť / *Prindaren či tumen hin bokh abo dzeka*

Mít hlad znamená, že nemáte dostatek energie. Příznaky hladu jsou kručení v břiše a celková slabost. Když si jich nebudete všimnout, časem se zhorší. V tom případě se najezte.



Chuť je touha po určitém jídle, i když jste najedeni. Jde hlavně o vaše pocity, vaše tělo jídlo nepotřebuje. Pokud si jí nebudete všimnout, většinou **do 20 minut zmizí.** Když chuti odoláváte, **trénujete svou pevnou vůli.**



3. Hlídejte si velikost porcí / *Prindaren či tumen hin bokh abo dzeka*

Hlídejte si, kolik toho sníte. Naberte si menší porci. **Použijte menší talíř,** vejde se na něj méně jídla.



4. Všeho s mírou / *Chan sa avka kaj pes te naprechan*

Pokud si určitá jídla úplně zakážete, budete po nich jen **více toužit.**

Můžete „zhřešit“, **ale jen občas a v malém množství.**



5. Běžte k lékaři a užívejte předepsané léky / *Chan sa avka kaj pes te naprechan*

Pokud máte obavu, že jste obézní nebo vás trápí jiné zdravotní potíže, **běžte k lékaři. Pomůže vám.**

Máte předepsané léky? Pak je pravidelně berte. **Zlepšíte své zdraví a zabráníte dalšímu zhoršení vašeho stavu.**





6. Hýbejte se / *Čaladon*

Malý pohyb je lepší než žádný. Obecně však platí, že čím více se hýbeme, tím lépe. Vyberte si pohyb, který vás baví a který zvládáte. Začněte třeba procházkou, kterou si postupně prodlužujte.

60
minut

Děti školního věku by se měly hýbat minimálně **60 minut denně.**

Děti by **neměly sedět** u elektroniky více než 4 hodiny denně.

20-30
minut

Dospělí by se měli hýbat **30 minut denně, a to 5x týdně.** Navíc by měli přidat **2x týdně protahovací a posilovací cviky.**

7. Zapojte celou rodinu / *Keren kada cala famelijah*

Pokud cestujete s rodinou a je to možné, jděte pěšky nebo vystupte o zastávku dříve.

Užijte si společnou zábavu při tanci.

Uvařte si společně zdravé jídlo.






Obezita – Není to jen o tom, jak vypadáme...



8. Nezapomínejte pít / *Ma bistern te pijel*



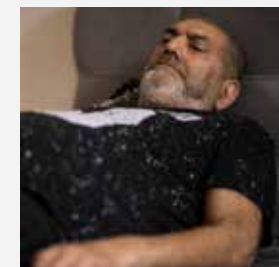
Denně byste měli vypít přibližně 1,5 litru tekutin. **Nejlepší je čistá voda.** V alkoholu, slazených a energetických nápojích je spousta energie, která vás ale nezasytí.

-  pivo (500ml) = 243 kalorií = 24 minut běhu
-  víno (175ml) = 220 kalorií = 22 minut běhu
-  slazený nápoj (330ml) = 140 kalorií = 16 minut běhu

9. Dobře se vyspěte / *Mištes soven*

Špatný spánek nebo nedostatek spánku vedou k **většímu pocitu hladu a zvýšené chuti k jídlu.**

Když jste unaveni, nebude se vám chtít ani moc hýbat a sportovat.



10. Vytvořte si pozitivní vztah k jídlu / *Keren peske dzeka pro chaben*

Vychutnejte si jídlo a čas s rodinou. Jezte společně u jídelního stolu.

Je-li to možné, jezte pomalu, bez televize a jiných rušivých vlivů.





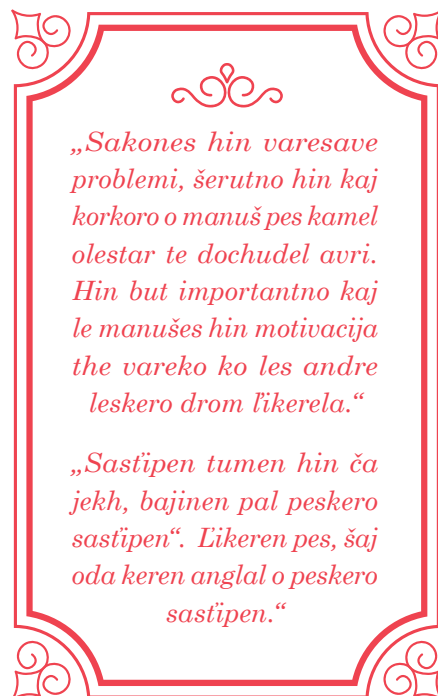
A co vzkazuje pan Roman čtenářům?

„Každý máme nějaké problémy, hlavní je chtít se z toho dostat.“

„Je důležité najít si svou motivaci a mít někoho blízkého, kdo vás podpoří.“

„Zdraví máte jen jedno, chraňte si ho.“

„Nevzdávejte to, dá se to zvládnout.“



Metodika

Brožuru vytvořila Skupina veřejného zdraví Cerebrovaskulárního výzkumného týmu Mezinárodního centra klinického výzkumu Fakultní nemocnice u sv. Anny v Brně (FNUSA-ICRC) s metodickou podporou Státního zdravotního ústavu (SZÚ) a těchto expertů:

Mgr. Marcela Ely, Ph.D. (FNUSA-ICRC)

Mgr. Jiří Souček (SZÚ)

Mgr. Jakub Konečný (FNUSA-ICRC)

Mgr. Zuzana Marhoulová (DROM)

Autor

Mgr. Marcela Ely, Ph.D. (FNUSA-ICRC)

Editoři

Mgr. Hana Cukrová (FNUSA-ICRC)

Ing. Zuzana Boučková (FNUSA-ICRC)

Fotograf

Bc. Pavel Klement

První vydání. Rok 2022.

Brožura byla vytvořena v rámci projektu **Saste Roma**.

Tato brožura vznikla v rámci projektu Saste Roma. Projekt je financován z Fondů EHP a Norska 2014–2021.

Saste Roma

Iceland
Liechtenstein
Norway grants

Prostřednictvím Fondů EHP a Norska přispívají státy Island, Lichtenštejnsko a Norsko ke snižování ekonomických a sociálních rozdílů v Evropském hospodářském prostoru (EHP) a k posilování spolupráce s patnácti evropskými státy. Příjemci finanční podpory jsou země střední, východní a jižní Evropy. Právě velký důraz na sdílení a výměnu zkušeností mezi donory a příjemci grantů je důležitý aspekt, kterým se tyto fondy liší od fondů EU.

Česká republika je příjemcem těchto fondů od roku 2004, kdy vstoupila do Evropské unie, a tím také do Evropského hospodářského prostoru, který je dohodou mezi EU a zeměmi Evropského sdružení volného obchodu (ESVO).

Hlavním koordinátorem Fondů EHP a Norska v České republice je Ministerstvo financí, které spravuje většinu programů, a to ve spolupráci s příslušnými resorty a institucemi.

Spolupráce na projektu Saste Roma:

Fakultní nemocnice u sv. Anny v Brně, FNUSA–ICRC
Fakultní nemocnice Brno
Masarykův onkologický ústav v Brně
Státní zdravotní ústav

www.sasteroma.com www.eeagrants.cz www.fnusa.cz

www.fnbrno.cz www.mou.cz www.szu.cz