

Tisková zpráva

Chcete zhubnout? Zařaďte do svého programu pohyb a naučte se správně jíst!

Zvažujete, že by bylo dobré začít hubnout do plavek? Podle odborníků Interní kliniky Fakultní nemocnice Ostrava přišlo vaše rozhodnutí v pravý čas! „Jaro je pro redukci tělesné hmotnosti rozhodně příznivější, než zimní období,“ říká MUDr. Radka Benešová z Obezitologické ambulance Interní kliniky FNO. „Oproti zimě mají lidé více pohybu a mění se také skladba jídelníčku.“

K tomu, aby se hmotnost začala snižovat, je třeba snížit denní příjem kalorií zhruba o 2000 kJ. „V praxi to představuje vypustit ze svého jídelníčku například jeden rohlík a 1,5 až 2 litry slazeného nápoje. Lidé často omezují příjem potravy, ale přitom neustále pijí nejrůznější slazené tekutiny, které obsahují 13 až 50 kostek cukru v 1,5 až 2 litrech nápoje. A dotyční se pak diví, že se jejich váha nesnižuje,“ upozorňuje MUDr. Benešová a zdůrazňuje, že nejde jen o omezení příjmu potravy. „Hubnutí je o tom naučit se správně jíst! To znamená zhodnotit skladbu potravy, její množství a kalorickou hodnotu a především jíst v průběhu dne pravidelně, naučit se snídat. Právě se stanovením pravidel a s vytvořením jídelníčku, který povede k efektivnímu snižování hmotnosti, můžeme pacientovi pomoci v naší Obezitologické ambulanci, kde mu také provedeme veškerá vyšetření, kterými ověříme jeho aktuální zdravotní stav. Vždy přitom zdůrazňujeme, že nejde jen o úpravu stravy, ale že je třeba do životního programu zařadit i pohyb. V tomto směru spolupracujeme s kolegy z Úseku tělovýchovného lékařství Interní kliniky FNO, kteří pacientovi poradí s optimální intenzitou i typem tělesné zátěže při redukci tělesné hmotnosti.“

Právě kombinace úpravy stravy a zvýšení tělesného pohybu je ideálním receptem, jak snížit tělesnou hmotnost. „Souběžně s nabýváním hmotnosti lidé začínají omezovat svůj pohyb. Méně chodí do schodů a vůbec se začínají pohybovat velmi racionálně, protože je jakákoliv tělesná aktivita unavuje,“ vysvětluje MUDr. Martin Rydlo, Ph.D., atestovaný tělovýchovný lékař a garant Centra zátěžové sportovní medicíny Interní kliniky Fakultní nemocnice Ostrava. „Takže je nezbytně důležité, aby se obézní jedinci nejprve začali více pohybovat. Pozor, nemám na mysli nic razantního. Například u vysoké nadváhy pro začátek stačí zvednout se z křesla desetkrát denně a ne jednou, přidat jednu cestu do obchodu navíc, vyjít do schodů... To je ten primární pohyb, který nastartuje určitou svalovou vytrvalost. Pak mohou pokračovat například cyklistickými výlety nebo aplikováním severské chůze, která je vhodná pro všechny věkové

Fakultní nemocnice Ostrava

Ing. Tomáš Oborný, tiskový mluvčí
17. listopadu 1790 / 708 52 Ostrava – Poruba
Telefon: +420 597 372 556 / Fax: +420 596 917 340
E-mail: tomas.oborny@fnspo.cz / www.fnspo.cz

kategorie. Je totiž naprosto nelogické, aby se člověk, který se rozhodne redukovat svou hmotnost, okamžitě přihlásil do aerobiku nebo na spinning, kde nebude nasazenému tempu stačit. Zcela se fyzicky zničí a navíc ho to odradí od další činnosti.“ Také v Úseku tělovýchovného lékařství Interní kliniky FNO odborníci provedou pacientům, kteří se rozhodli bojovat s obezitou, sérii vyšetření, aby při navrhované tělesné aktivitě akceptovali jejich zdravotní stav a doslova na míru každému pacientovi zvolili optimální způsob pohybu, který mu bude vyhovovat.

Fakultní nemocnice Ostrava

Ing. Tomáš Oborný, tiskový mluvčí
17. listopadu 1790 / 708 52 Ostrava – Poruba
Telefon: +420 597 372 556 / Fax: +420 596 917 340
E-mail: tomas.oborny@fnspo.cz / www.fnspo.cz