

*Hubněte zdravě...*



*...a natrvalo*

# Výživa – pilíř zdraví

[www.stob.cz](http://www.stob.cz)

[www.stobklub.cz](http://www.stobklub.cz)



# Špatný životní styl a civilizační onemocnění

I přesto, že jsou tato témata stále omílaná ve stovkách publikací, na internetových stránkách a v populárních časopisech, nedochází v této oblasti k výraznému zlepšení, spíše naopak. Většina lidí stále čeká na zázračné pilulky, které je jako mávnutím kouzelného proutku vyléčí ze všech nemocí a splínů. Bohužel takto to zatím nefunguje, kdyby zázračná pilulka existovala, chodili by po světě jen krásní, štíhlí a zdraví lidé. Můžete dumat nad vynalezením zázraků nebo zvolit jednodušší řešení – **správnou výživu a dostatek pohybové aktivity.**



Hubněte zdravě ...



... a natrvalo

# Zdravotní rizika vyplývající ze špatného životního stylu

Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) by bylo možno správnou výživou, přiměřeným množstvím fyzické aktivity a nekouřením zabránit vzniku řady onemocnění:

cukrovky 2. typu z **90 %**



ischemické choroby srdeční z **80 %**



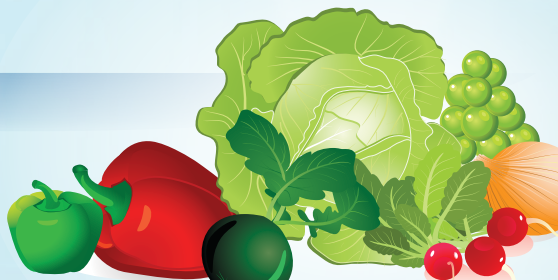
některých nádorů z **30 %**



Hubněte zdravě ...



... a natrvalo

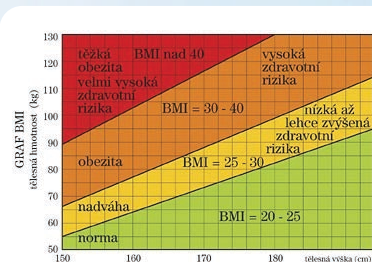


# Výživa – pilíř zdraví

Výživa je základní podmínkou života. Dle odborníků je nejdůležitějším faktorem zevního prostředí, který ovlivňuje zdraví člověka a následně délku jeho života, a to až ze 40 %.

Výživa může působit jako faktor pozitivní, ale i negativní. Záleží tedy na nás, jak výživou svému zdravotnímu stavu prospějeme, nebo ho naopak zhoršíme.

## Změřte si své BMI:



## Nesprávná výživa vede často k nadváze a obezitě

**V České republice již trpí nadváhou či obezitou více než 50 % populace.**

Nadváha a obezita se vyznačuje zvýšením množství tuku v těle. Vzhledem k tomu, že ne vždy je možné tuk změřit, používá se nejčastěji k orientačnímu hodnocení obezity index tělesné hmotnosti BMI (z anglického Body Mass Index).

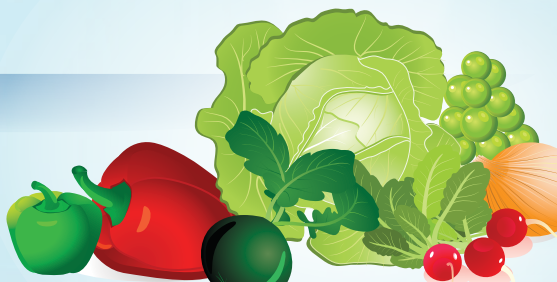
Každý si zhodnoťte sám, jak jste na tom a zda je právě pro vás vhodné pustit se do redukce hmotnosti. Pokud máte BMI v normě, není důvod významněji redukovat hmotnost, zaměřte se spíše na celkové ozdravení jídelníčku a své tělesné proporce si můžete vylepšit vhodně zvolenou pohybovou aktivitou.

Pokud chcete spočítat přesnou hodnotu BMI nejen sobě, ale i svému dítěti, navštivte internetové stránky [www.stobklub.cz](http://www.stobklub.cz).

Hubněte zdravě ...



... a natrvalo

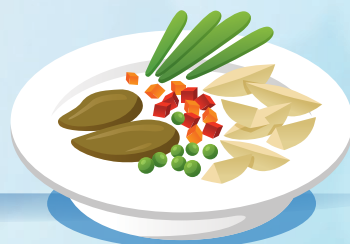


# Kolik a co mám jíst?

Ať už chcete hubnout, udržet si váhu nebo s váhou problémy nemáte, ale chcete žít zdravě, vždy je třeba hlídat zejména množství potravin a skladbu jídelníčku.

Množství přijaté potravy se hodnotí nejčastěji podle kilojoulů (kJ), které jsou jednotkou množství energie obsažené v potravinách. Někdy se můžeme setkat také s jednotkou kilokalorie (kcal).

**1 kcal = 4,2 kJ**



## Orientační energetické hodnoty potravin na 100 g

Energie v kJ	potravinová skupina
50 – 120 kJ	zelenina
180 – 220 kJ	ovoce
400 – 1000 kJ	většina druhů masa a ryb, mléčné výrobky
900 – 1700 kJ	mlýnsko-pekárenské výrobky (mouka, pečivo, těstoviny apod.)
1400 – 2000 kJ	tučná masa, uzeniny, tučné sýry
2200 – 2900 kJ	sladkosti, chipsy, ořechy
2000 – 3800 kJ	tuky

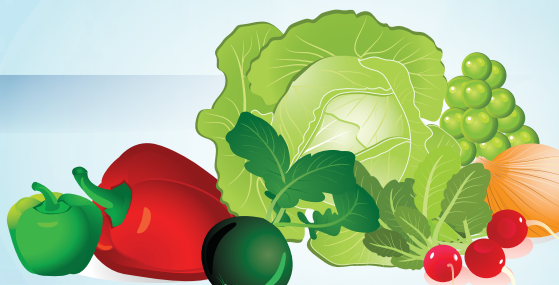


I tato stručná tabulka vám napoví, které potraviny byste měli konzumovat častěji a co by se ve vašem jídelníčku mělo objevovat v menším množství. Podrobné hodnoty naleznete v brožuře Energetické hodnoty potravin, kterou si můžete [objednat na www.stob.cz](http://www.stob.cz).

Hubněte zdravě ...



... a natrvalo



# Jak si mám nastavit denní energetický příjem?

Metabolismus každého jedince je ovlivněn řadou faktorů, závisí na pohlaví, věku, pohybové aktivitě, genetických dispozicích a mnoha dalších faktorech. Nastavení správného denního příjmu tedy nelze zobecňovat a každý to musí učinit individuálně.

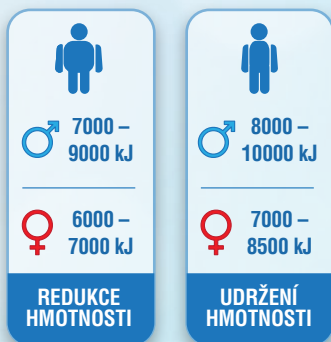
Pro určení množství energie, které byste měli přijímat, pokud potřebujete hubnout, existuje jednoduché pravidlo: **Přijímejte tolik energie, abyste hubli přibližně půl kg do týdne.**

Pokud si chcete váhu udržet, pokuste se „vybalancovat“ svůj příjem tak, aby při něm **nedocházelo k výkyvům ve váze.**

Pokud se přece jenom pokusíme o hrubý odhad, denní energetický příjem při redukci hmotnosti by se měl pohybovat okolo **6000 – 7000 kJ u žen** a kolem **7000 – 9000 kJ u mužů.**

Pro udržení váhy je to zhruba **7000 – 8500 kJ denně pro ženy** a **8000 – 10000 kJ pro muže.**

Pro ty, kdo s váhou problémy nemají a chtějí žít zdravě, může být denní energetický příjem vyšší.



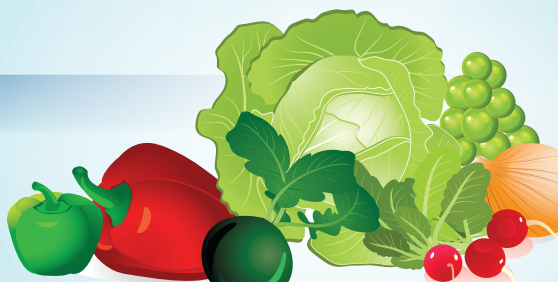
Kromě celkového energetického příjmu je také důležité dodržovat správné zastoupení základních živin ve vašem jídelníčku. Orientovat se můžete podle následující tabulky.

	redukce	udržení váhy	stabilizovaná váha	9000	10000
Denní energetický příjem (kJ)	6000	7000	8000	9000	10000
 Bílkoviny (g)	105	100	90	80	80
 Tuky (g)	50	60	65	70	80
 Sacharidy (g)	140	180	240	290	330

Hubněte zdravě ...



... a natrvalo



# Jak si sestavit celodenní jídelníček?

Kromě celkové energetické hodnoty dbejte i na složení jídelníčku. Váš jídelníček by se měl vyznačovat především pestrostí, což vám zajistí dostatečné zastoupení všech důležitých živin, vitaminů a minerálních látek.

Celodenní jídelníček o dané energetické hodnotě se může ve svém složení značně lišit:

## Který z následujících jídelníčků se vám líbí více?

snídaně



oběd



večeře



celkem 6000 kJ, B 43 g, T 75 g, S 146 g

snídaně



svačina



oběd



svačina



večeře



celkem 6000 kJ, B 99 g, T 50 g, S 142 g

RADY LÉKÁŘE, PŘÍVODCE DIETOU

### Obezita

Malými kročky k velké změně

100 Malých kroků změny

Svazek

Pos



Více tipů na nutričně vyvážený jídelníček můžete získat v knize Obezita – malými kročky k velké změně. Inspiraci na chutné recepty a rady, jak nakupovat, najdete také v knize Nakupujeme s rozumem, vaříme s chutí. Obě knihy a spoustu dalších materiálů si můžete objednat na [www.stob.cz](http://www.stob.cz).

Hubněte zdravě ...



... a natrvalo

