ZDRAVÍ & ŽIVOTNÍ STYL

JAK ZHUBNOUT A UŽ NIKDY NEPŘIBRAT

Dita Pichlerová

GRADA®

RADY OBEZITOLOGA

Věnováno všem ženám,
které někdy v životě chtěly zhubnout.

Takže všem…

ZDRAVÍ & ŽIVOTNÍ STYL

JAK ZHUBNOUT A UŽ NIKDY NEPŘIBRAT

Dita Pichlerová

GRADA®

RADY OBEZITOLOGA

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy
Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována ani šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude ***trestně stíháno****.*

MUDr. Dita Pichlerová

JAK ZHUBNOUT A UŽ NIKDY NEPŘIBRAT

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400
www.grada.cz
jako svou 6631. publikaci

Odpovědný redaktor Zdeněk Kubín
Fotografie Antonín Plicka
Fotografie na str. 62 – Depositphotos / Syda Productions
Fotografie na str. 107 – www.radiohost.cz/Novak a Rasch
Fotografie na str. 112 – Depositphotos / mark@rocketclips.com
Sazba a zlom Antonín Plicka
Návrh a zpracování obálky Antonín Plicka
Počet stran 120
Vydání 1., 2017

Vytiskla tiskárna Finidr, s.r.o., Český Těšín

© Grada Publishing, a.s., 2017
Cover Photo © fotobanka Allphotot

ISBN 978-80-271-9847-4 (ePub)
ISBN 978-80-271-9846-7 (pdf)
ISBN 978-80-247-5718-6 (print)

Obsah

Úvod **7**

Když to zvládnu já, zvládnete to také **11**

Diety už neletí **15**

Co byste měli vědět, než začnete **17**
Jak silná je vaše motivace? 20
Pamatujte na vliv genetiky 21
Jak dlouho se budu muset hlídat a omezovat? 24
Co je podstatné a co ne? 26
Co je opravdu důležité? 27

Jak na věc? **35**
Zapište si jídelníček 35
A co teď? 36
Krok za krokem 37
Čeho se bát nemusíte? 42
Není to o penězích! 44
Jaké je správné tempo redukce? 45

Rozhýbejte své tělo, používejte svaly! **47**
Začněte postupně 47
Cílem je pravidelnost 48
Jaký sport je ideální? 48
Pohyb vás musí bavit 50
Zapomeňte na výmluvy! 50
Vyfoťte se! 51
Důvody k pohybu jsou i zdravotní! 53

Co jíst před cvičením a po něm 54
Nezapomínejte na wellness! 55

A co hlava? 57

Předepište mi nějakou tabletku na hubnutí! 59

Je pro mě vhodná chirurgická léčba obezity? 63

A teď tedy konkrétně – co jíst? 67
Večeře 67
Oběd 75
Snídaně 78
Svačiny 84

Rady a doporučení 87
Nebojme se tuků 87
A jak je to s cukry? 91
Jak jíst víc bílkovin? 97
Pomoc! Mám hroznou chuť na sladké! 98
Jak zvládnout cesty a dovolené? 99
Máme zařazovat odlehčovací dny? 101

Moje finty 103

Neztraťte radost z jídla! 109

Ženy přežijí (a zhubnou) 111

Přílohy 113

Úvod

Pokud v rukou držíte tuto knížku, pravděpodobně jste se rozhodla změnit svůj životní styl a chcete zhubnout. A zřejmě to ani není poprvé, co jste k tomuto rozhodnutí dospěla a možná už jste i několikrát v životě zhubla a zase přibrala. Možná máte i spoustu znalostí o zdravém životním stylu, o správném složení stravy a o pitném režimu, všechno teoreticky víte a v praxi se nedaří vědomosti aplikovat. Protože i já se celoživotně potýkám s váhou, přestože jako lékařka zabývající se obezitou a diabetem mám hodně teoretických znalostí, rozhodla jsem se napsat tuto knihu, jež by mohla být průvodcem těm z vás, které celoživotně a každodenně řešíte svou váhu, ale zejména těm, které to myslí vážně a **jsou ochotny i něco změnit či obětovat**.

Nemá cenu si namlouvat, že celoživotní boj s váhou je potěšením. Hubnutí je ale minimálně zpočátku opravdu pro některé z nás radost – pokud se odhodláme, překonáme těžký začátek, „chytneme se“, jde nám to jakoby samo, čísla na váze klesají a kamarádky se nám obdivují či závidí. Je nám krásně, každý den se cítíme lehčí a lehčí, dopneme odložené kalhoty, šaty nám padnou lépe. Samo hubnutí je totiž nejlepší motivace pro další dodržování režimu. Nějakou dobu vlak jede a nám je hej, ale pak přijde plíživě zlom. Už jsem zhubla a chci si novou váhu „jen udržovat“. Případně „už chci zhubnout jen těch posledních pět kilo“ – neznám ženu, která by v záloze tohle neměla. A začne pravý boj. Ono když se daří a všechno běží, jak má, zdá se to velmi snadné, ale pokud na nás dolehnou stresy, starosti, přepracování, špatný prospěch dětí a nově objevená manželova milenka, jdou naše dobrá předsevzetí stranou a váha letí nahoru.

Z toho je jasné, že **při hubnutí je nejdůležitější hlava**! Když hlava funguje a **když máme čas a energii věnovat se samy sobě**, zdá se hubnutí hračka. Ale málokdy v životě taková ideální rovnováha nastane. Většinou slýchám, že je moc práce, na pohyb není čas a elán, nemluvě o ostatních starostech (třeba v rámci rodiny).

Tělo po zhubnutí jen číhá, co uděláme dál. **Tukové buňky nezmizely, jen se „vypustily“** a čekají, jaký bude náš další krok. A protože tyto buňky byly stvořeny k tomu, aby byly naplněny tukem, není pro tělo nic snazšího, než tuk znovu začít ukládat. Prvních pár dní či týdnů chybování ještě tělo přehlédne. Je jako rozjetý vlak, také se nezastaví na jednom metru. A my se podivíme – aha, hřeším a netloustnu! Báječné! Podlehneme pocitu, že to takhle bude fungovat dál. V ten moment nečekaně narazíme – ručička váhy vyletí nahoru už při pohledu na rohlík. Je zle. Za pár měsíců můžeme začínat nanovo.

Tato knížka je o tom, jak na to, aby se nám tohle už nestávalo. Každá z nás s něčím v životě bojuje, a my, které bojujeme s nadváhou, bychom si měly uvědomit, že **hubnutí není sprint, ale běh na dlouhou trať**, často na doživotí. Nemusí to být řehole, ale vždycky je to disciplína a odříkání. Někdy je to radost. Každý den je potřeba se rozhodnout, čeho si cením víc. Štíhlejší postavy a lepšího zdraví, nebo slasti, která se jistě dostaví, když sním tuhle tabulku čokolády? Přiznávám, že často vyhraje to druhé. Dobré jídlo je droga. Je to droga bohužel velmi dostupná, levná a nemá žádná bezprostřední rizika. Riziko přijde až po pár letech, a to je nyní příliš daleko. Až ale přijde cukrovka nebo první infarkt, bude mnohem těžší znovu začínat.

Přeji vám tedy, aby váš začátek byl s touto knihou jednodušší a abyste neztrácely na trati dech. Trať je to totiž dlouhá.

Autorka

Když to zvládnu já, zvládnete to také

Narodila jsem se v Brně do blahobytného moravského rodu, kde snad nikdy nikdo nebyl štíhlý. Od určitého věku se zakulatily obě babičky i jejich sestry, maminka i její bratři, a i když jsem dětem vybrala štíhlého tatínka, také obě moje dospělé děti bojují s kily. Prostě široko daleko v rodině žádný rychlý spalovač, samí ukládači. Tvrzení mé maminky, že zase na druhou stranu přežijeme každý hladomor, mě nijak neuklidňovalo, zvlášť když žádný hladomor ne a ne přijít. Byla jsem prostě rozkošné miminko s mnoha faldíky, baculatá školačka a gymnazistka „krev a mlíko" – řečeno shovívavě slovy mé maminky. Váha šla i přes mé neustálé pokusy o hubnutí stále výš a výš a po druhém porodu jsem ve třiceti letech vážila skoro sto kilo. V té době jsem už několik let pracovala jako lékařka na diabetologii a vypadalo to, že svým pacientům „kážu vodu a piju víno". Znalostí jsem měla plno, ale každý večer mě vůle zradila a únava z práce a starosti o dvě děti mě dohnaly k lednici, takže jsem typicky začínala od zítra, od pondělka, od prvního, od úplňku…

No a pak mi jednou definitivně došla trpělivost a dala jsem se do toho. Posledním impulzem byl nákup džínů. Každá, i štíhlá, žena ví, že koupit padnoucí džíny se rovná malému zázraku. A co má říkat baculka, která se potí v těsné kabince s nemilosrdnými světly a zákeřnými zrcadly ze všech stran, ve snaze nasoukat se do pátých, opět malých džínů. V ten moment se ve mně cosi zlomilo. Z obchodu jsem ještě vyšla s hlavou vztyčenou a na ironickou otázku štíhlé prodavačky: „Vám ani tahle velikost nesedí?" jsem jen zpupně pohodila hlavou a pronesla cosi o špatném střihu. Ale doma jsem si to odplakala. V slzách jsem brouzdala na internetu a probírala se miliony odkazů na slovo hubnutí.

Věděla jsem, že jediný smysl pro mě má hubnutí pod dohledem, protože jsem potřebovala mít nejen rádce, ale i mentora, vůdce, ale také někoho, komu bych pomyslně skládala účty, někoho, kdo by mě pravidelně kontroloval, aby mi bylo trapné nezhubnout alespoň deko. Po vyloučení všech sice lákavých, ale na první pohled utopických zázračných a předražených metod jsem se přihlásila do jednoho klubu, kam jsem pak docházela poctivě týden co týden po dobu tří měsíců. A to byl dobrý start. Pod vedením lektorky jsem se nechala vést krok za krokem jako školáček, bez ohledu na moje vzdělání, znalosti a profesi. Dělala jsem všechno jako ostatní – zapisovala jídelníček, počítala kalorie a najednou jsem viděla ty chyby. Hodně tuku a cukru, málo bílkovin a zeleniny, slabý pitný režim, vína také přes míru… Jediné, co u mě bylo asi vždycky v pořádku, byl pohyb – při jakékoli váze a v jakémkoli věku jsem se moc ráda hýbala a byla jsem vždycky duší sportovec. Odmalička na lyžích, na bruslích a v bazénu, dospívala jsem navzdory své váze v posilovně a u baletní tyče, pak přišlo aerobikové období, následovala taneční vlna a poslední léta ujíždím na power józe a běhám několikrát týdně deset kilometrů s docela obstojným časem, dokonce jsem si už dvakrát zaběhla maratonskou štafetu. Ale prostě miluji jídlo a tím se mi moje plány vždycky jaksi zhatily. Když jím větrník, zažívám extázi, belgické pralinky si vychutnávám se zavřenýma očima a kachna manželovy babičky je vyloženě orgastická záležitost. Miluji prostě všechno dobré jídlo a také dobré pití – jsem přece holka z Moravy, kde se víno pije jako voda. Takže jsem se s touto mojí vášní k jídlu celý život prala a v podstatě jsem sportovala proto, abych mohla jíst.

Prvních deset kilo jsem tehdy shodila na zmíněném kurzu během tří měsíců. Všechno šlo krásně, každý týden jsem si pečlivě psala jídelníček, vlastně jsem sama sebe hlídala. Také mi pomáhalo, že jsem se v tom hubnoucím klubu jednou týdně viděla se svými „spolutrpitelkami“. Nemusela jsem se stydět, všechny jsme měly stejný problém – kila navíc. Vzájemně jsme se podporovaly, radovaly se z každého kila dole,

některé ženy spolu soutěžily, srovnávaly se, každá podle své povahy a založení. Ale fungovalo to!

Pak mi motivace a síly začaly pomalu docházet. Přece jen jsem v té době měla doma školáčka a k tomu velmi živé batole, babičky daleko, v jiném městě, manžel byl tou dobou hodně v zahraničí, takže celá domácnost ležela na mně. No a také jsem se brzy chtěla vrátit k profesi lékařky, takže práce a starostí víc než dost. Ale po dalším roce jsem se zase vzchopila a napadlo mě, že bych mohla v kurzech na hubnutí dělat lektorku, což by mě dál motivovalo. Vzdělání i osobní zkušenost jsem měla, u přijímacího pohovoru jsem obstála, takže jsem se vrhla do práce. Jednou týdně jsem vedla dva tříměsíční kurzy, vyloženě jsem se na lekce těšila, moc mě bavilo společné řešení problémů žen, které měly vlastně podobné starosti jako já. A navíc jsem dál hubla, vlastně mi ty ženy dávaly zpětně také podporu, vděk a pozitivní energii. Chodila jsem domů unavená, ale s dobitými baterkami. Do toho jsem se v té době zbláznila do aerobiku. Vyzkoušela jsem snad každou formu a postupně jsem se z potupných posledních řad, kde jsem nenápadně funěla, propracovávala na čelní pozice sálu a zanedlouho jsem už patřila mezi mazáky, sestavy jsem měla v malíčku a z cvičitelek se staly moje kamarádky.

Celé moje hubnutí vlastně trvalo asi čtyři roky, někdy váha klesala rychleji, někdy se držela, někdy šlo pár kilo nahoru a pak zase dolů, celkově ale houpačka směřovala níž a níž, až jsem najednou měla dole přes třicet kilo. Cítila jsem se báječně a byla jsem šťastná. Všichni si toho všímali, všichni mě chválili a lichotili mi, byla jsem v sedmém nebi.

Ale jak už to tak bývá, v životě je to někdy nahoru, někdy dolů, přišly starosti a já jsem poprvé v životě zjistila, co znamená mít ze stresu

stažený žaludek a starostmi mít pocuchané nervy a spaní. Najednou jsem měla o dalších sedm kilo méně a poprvé – a asi naposledy v životě – jsem byla skutečně štíhlá. Tedy na moje poměry až vyhublá. Ale stresové hubnutí bylo nezdravé, takže jsem měla propadlé tváře, černé kruhy pod očima, vypadávaly mi vlasy, pleť nestála za nic a prsa někam odešla. Mělo to celé jednu jedinou pozitivní věc, mohla jsem se ládovat větrníky, jak jsem chtěla, a nic – tedy kdybych na ně bývala měla chuť. Ale všechno jednou přebolí, a co mě nezabilo, to mě posílilo. Bohužel i váhově. Sedm stresových kilo se mi vrátilo, ale dál už jsem netloustla. A najednou jsem to konečně byla já – postava s plnými ženskými tvary, ale pevná, svalnatá a vysportovaná, vážila jsem tolik, co v sedmnácti letech. Byla jsem konečně spokojená.

Touto dobou je to patnáct let, co jsem měla sto kilo, a asi sedm let, co jsem byla vyhublá a šedivá. No a až teď můžu konečně v klidu říct, že jsem to konečně já. Plné tvary mi zůstaly, genetika je přece jen neúprosná, ale váhu mám normální a velikost se mi ustálila na čísle 38. Ručička váhy každou zimu ukáže o dvě, tři kila víc, která pracně každé jaro shazuji – a musím říct, že to jde každý rok hůř a hůř. Váhu už si sedm let držím bez větších výkyvů a jsem spokojená. Ale přiznávám, že každý den si musím něco odepřít, nebo mám výčitky svědomí, že jsem si to odříct nedokázala. Každý den bojuji se svými chutěmi, se svojí labužnickou a poživačnou povahou a stojí mě velké úsilí váhu držet. Nikdy nebudu Twiggy, to nemám v genech, ale nikdy už bych nechtěla být tlustá. Vím, že je to doživotní boj, vím, o čem mluvím, a vím, že moje pacientky na obezitologické klinice tuší, že jim víc než dobře rozumím. Prožívám totiž denně to, co ony, a o to lépe jim dovedu poradit. Cítím s nimi, rozumím jim, vím, čím procházejí. Jedna věc jsou totiž znalosti a druhá věc síla a vytrvalost ty znalosti denně používat. Byla bych ráda, kdyby drobnosti v této knížce povzbudily a dodaly sílu všem, kteří chtějí zhubnout, stejně jako její psaní dodalo sílu mně.

Diety už neletí

Hned na začátek jedna dobrá rada, na kterou jsem já čekala půl života: **Nedržte už nikdy žádnou dietu!!!** Já sama jsem promarnila léta, kdy jsem tělo týrala různými zaručenými dietami, které mě pak vždycky přivedly k ještě větší nadváze, než jsem pochopila, že tudy cesta nepovede. V osmdesátých a devadesátých letech letěly kromě hladovek, kdy jsem byla celý den jen na zelenině, hlavně vajíčkové, grapefruitové a ananasové diety, pak přišla první vlna tukožroutských polévek, pod rukou šířené nejrůznější pilulky, po kterých vám lezly oči z důlků, velký úspěch tekutých diet v Čechách nastartoval Herbalife, následovala Atkinsonova dieta a tomuto postupu konkurovala naopak nízkotučná dieta a začaly se rojit výrobky „0 % tuku".

VYZKOUŠELA JSEM VŠECHNY DIETY A BYLA JSEM TLUSTÁ!
VY UŽ TU CHYBU NEDĚLEJTE!

Naštěstí se mi zdá, že diety přestávají být módní. Vtrhla k nám vlna pořadů a knih o vaření, až jsem si začala připadat totálně neschopná, že neumím kohouta na víně a krevety à la (doplňte podle vlastního uvážení). Ale naštěstí s tím jsem si začala všímat obratu ve společnosti. Jídlo jsme začali zase vnímat jako **jídlo**. Jako pochoutku, kterou si můžeme užít. Tento trend pak podpořily různé biofarmy, farmářské trhy i pořady v televizi o kvalitě jídla v restauracích. Z šéfkuchařů se staly celebrity a jídlo se stalo předmětem společenských konverzací.

Zapomeňte na současné módní hity, jako je hladovění ochucené kajenským pepřem, zónovou dietu, paleo dietu, raw stravu, tekutou stravu pro kosmonauty nebo na diety v poměru 3 : 4, 2 : 5 a co já vím co ještě.

DIETY NEJSOU V MÓDĚ, A HLAVNĚ NEFUNGUJÍ V DLOUHODOBÉM HORIZONTU.

Osvojte si základní pravidla zdravého stravování, jídlo si užijte, vařte si, vychutnejte si každé sousto. Jedině tak vyhrajete tu bitvu sama nad sebou.

Co byste měli vědět, než začnete

Stanovte si cíl. Jakýkoli, ale reálný! Může to být cíl váhový, menší obvod v pase nebo třeba cíl být zdravější, pohyblivější, méně dýchavičná, mít lépe kompenzovanou cukrovku či být krásnější a dopnout konečně ty džíny. Zamyslete se, jakou nižší váhu jste si například v posledních deseti letech dokázala reálně udržet nebo s jakou váhou už byste byla spokojenější, než jste nyní. Odlišujte vysněnou váhu a možnou dosažitelnou realitu. Ano, možná by se vám líbilo mít 59 kilo, ale pokud jste tuto váhu měla naposledy v dětství, nebude to asi ten správný cíl. **Z lékařského pohledu je pro zdraví zlomová redukce pouhých 10 % váhy – tedy například u ženy, která má 120 kg, je úspěch, pokud zredukuje 12 kg a je schopna si tuto váhu dlouhodobě udržet.** Namítnete možná, že 108 kg je stále velká nadváha, ale my lékaři víme, že se významně zlepšily všechny parametry zdraví, což je důležité. A zhubnout 10 % při správném plánu by neměl být takový problém. Pak by stačilo třeba jen několik měsíců váhu udržovat, vstřebat změny, které jsme ve svém denním rytmu a zvycích udělaly, a počkat, až si tělo přivykne. Postupně nabrat další síly a motivaci a pustit se do dalších 10 %.

Užitečné je znát svůj **body mass index (BMI)**. Hodnotu BMI získáme, pokud váhu v kilogramech vydělíme výškou v metrech na druhou, tedy kg/m^2.

$$\text{BMI} = \frac{\text{tělesná hmotnost [kg]}}{\text{tělesná výška [m]}^2}$$

Ideální hodnota **BMI je 20–25 kg/m²**, ovšem s věkem benevolence pro horní hranici lehce stoupá, řekněme k BMI 26–28. Je totiž známo, že **ve vyšším věku je lehká nadváha zdravotně prospěšná**, žádoucí, protektivní, a tedy výhodnější než úzkostlivě střežená štíhlost či dokonce podváha.

Pokud je ovšem **BMI nad 30, mluvíme již o obezitě** a je třeba si uvědomit, že obézní lidé mají oproti lidem s normální hmotností **mnohonásobně vyšší riziko cukrovky, nemocí srdce a cév, rakoviny, zánětů, otoků, ženy jsou často neplodné a muži trpí poruchou potence**. Pokud ale máte hodnoty **BMI nad 40**, je výraznější redukce hmotnosti nezbytností. **Jedná se totiž bezesporu o život ohrožující stav spojený s kratší délkou dožití. Uvádí se, že každý kilogram navíc zkracuje život o tři měsíce!**

Velkou roli také hraje **rozložení tuku v těle**, proto je dobré znát svůj **obvod pasu**.

Z hlediska zdravotních komplikací **je závažnější hromadění tuku v břiše**, protože tuk v břiše je více metabolicky aktivní a je spojen s dalšími chorobami, jako jsou cukrovka, vysoký krevní tlak či vysoký cholesterol, ale i infarkt a mozkové mrtvice.

IDEÁLNÍ OBVOD PASU: MUŽI POD 92 CM, ŽENY POD 80 CM.

Při hodnotách nad 102 cm u mužů a nad 88 cm u žen už se riziko zmíněných chorob významně zvyšuje.

Podle míry nadváhy, věku a pohlaví si můžeme stanovit přibližně následující posloupnost cílů:

1. Nejprve snížím svoji váhu o 10 %.
2. Pokusím se pak dosáhnout BMI pod 30, což je hranice nadváhy a obezity I. stupně.
3. Snížím obvod pasu pod 88 cm u žen a pod 102 cm u mužů, což je kritická hranice pro zdravotní komplikace plynoucí z obezity.
4. Postupně dosáhnu BMI pod 25 a zároveň obvodu pasu na 80 cm u žen a 92 cm u mužů, kdy už můžeme mluvit o hranici normální váhy neboli štíhlosti, chcete-li.

Po celou dobu redukce je vhodné sledovat pomocí bioimpedanční váhy obsah tělesného tuku a svaloviny, kdy norma **množství tuku u mužů** je orientačně **20–25 % a u žen 25–30 %**.

TIP

Do tabulky 1 na posledních stranách této knihy si zapište počáteční váhu, obsah tuku v těle, obvod pasu a boků, hodnotu krevního tlaku a hodnoty cholesterolu a hladiny cukru v krvi – vše vám sdělí váš lékař při preventivní prohlídce či při návštěvě obezitologické ambulance. Poznamenejte si také reálný cíl, byť byste jej nepovažovaly za definitivní.