



Keď sa povie obezita...

MUDr. Tomáš Kampe

Pri ešte výraznejšom úbytku hmotnosti o 20 až 30 kg sa u 69 % cukrovkárov výrazne zlepšuje metabolizmus cukrov, u 43 % ľudí s vysokým krvným tlakom jeho hodnoty výrazne klesajú, o 37 % klesá úmrtnosť na niektoré druhy rakoviny, o 1/6 klesá hladina tukov, výskyt cukrovky a vysokého krvného tlaku v porovnaní s ľuďmi, ktorí sú naďalej obézni, znižuje sa dávkovanie liekov a v mnohých prípadoch sa predlžuje dĺžka života. Z toho vyplýva, že pokúsiť sa znížiť hmotnosť čo i len o pár kilogramov má už samo o sebe obrovský zdravotný význam a prináša zlepšenie kvality života, ktorá sa nedá ani vyčíslit! A to, že na tom plese budete vyzerat skvele a mladšie, je len bonus navyše! Nezabúdajte ale, že tukové zásoby nie sú ľahko dobývateľnou pevnosťou. Ak má byť úprava hmotnosti trvalá, vyžaduje si čas. Chudnutie totiž nie je len strata kilogramov, ale predstavuje aj zmeny v metabolizme. A v tomto boji víťazia... „slimáci“.

Krok 1

V prvom kroku nášho programu musíte **obmedziť príjem jednoduchých cukrov a „zlých“ tukov**. Práve tieto makroživiny prijímané v nadbytku sú totiž zdrojom väčšiny kalórií v našej strave. Potraviny obsahujúce jednoduché cukry (cukrovinky, sladené nápoje vrátane veľkého množstva koncentrovaných ovocných džúsov) nemajú totiž pre náš organizmus okrem „prázdnych kalórií“ žiadnu inú biologickú hodnotu (viete si predstaviť, že mladí „amíci“ vypijú ročne so sladenými nápojmi až 45 kg cukru na hlavu?! Waw!). Nedajte sa zmiasť ani potravinami „bez cukru“, obsahujú totiž namiesto repného cukru fruktózu alebo náhradné sladidlá. Rovnako musíte zväčšiť aj konzumáciu bieleho pečiva, bielych cestovín, rozličných dochucovadiel, príloh, používanie ťažkých tukov – masla, masti, smotany a vysokotučných mliečnych výrobkov (tuk má 2x viac energie ako cukry a bielkoviny). Neverte ale mýtu, že všetky tuky

pri chudnutí musia ísť z taniera preč. My ich totiž pre svoj život potrebujeme! Aktívna žena by mala denne skonzumovať 45 – 65 g tukov, aktívny muž 50 – 70 g. Problémom v našich krajinách je ale zloženie tukov a takmer ich dvojnásobné množstvo oproti odporúčanému! Na vyššie uvedených potravinách je negatívne hlavne to, že obsahujú príliš veľa energie, ktorú ak nespálime, premení sa na tukové zásoby. A čo zvyčajne robíme po dobrej večeri, ktorá obsahuje zemiaky, cestoviny so smotanou či bielu ryžu? No, ruku na srdce, prepinanie programov takúto zásobu energie rozhodne nespotrebuje.

Po prijme jednoduchých „rýchlych“ cukrov (potraviny s vysokým glykemickým indexom = schopnosťou rýchlo zdvihnúť hladinu glukózy v krvi) nasleduje prudké zvýšenie hladiny inzulínu. Hormónu, ktorý „ako kľúč“ otvára dvere do našich buniek, kde sa táto energia spotrebuje (a zároveň podporuje jej premenu na tukové zásoby). Zvýšená hladina inzulínu síce rýchlo odbúra cukor v krvi a presunie ho do buniek, príliš nízka hladina cukru (hypoglykémia) v nás ale vyvolá okamžité pociť hladu, zároveň nás rozbolí hlava a znervóznieme. Niečo „rýchle“ pod zub spôsobí ďalší výkyv a situácia sa opakuje. Čím častejšie k takýmto výkyvom dochádza, tým je vyššie riziko vzniku nadváhy a obezity. Z tohto dôvodu

