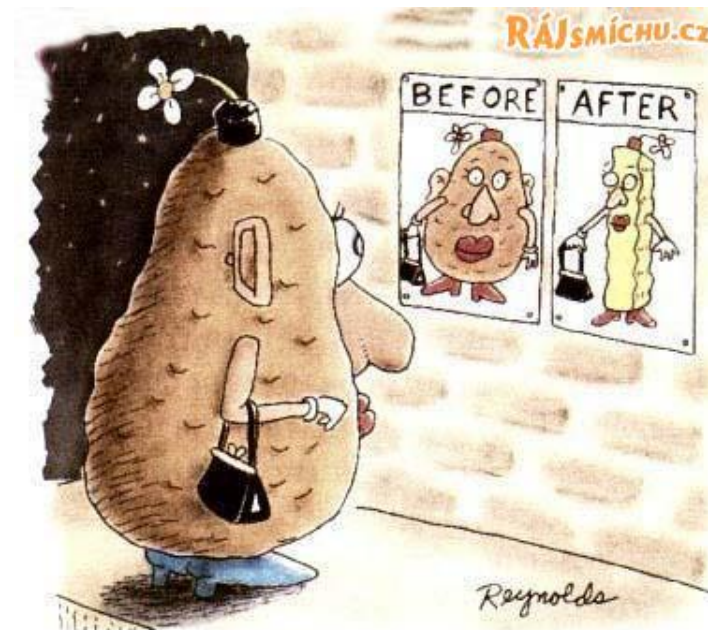


KILO NAVÍC V KANCELÁŘI: JAK VZNIKÁ A JAK MU PŘEDCHÁZET

Mgr. Aneta Seidlová
nutriční terapeutka

*Sekce nutričních terapeutů České asociace sester
3. interní klinika 1. LF UK a VFN v Praze*



Nadváha a obezita v ČR – jak jsme na tom?

- Pouze 30 % mužů a 40 % žen má dle BMI normální tělesnou hmotnost
- 60 % populace ČR – nadváha nebo obezita
- Průměrný přírůstek hmotnosti u dospělých 0,5 kg/rok



Fenomén plíživého nárůstu hmotnosti aneb „Jím pořád stejně, ale přibírám.“

Při pozitivní energetické bilanci + 500 kJ (120 kcal)/den
je reálné přibrat až 5 kg/rok.



Zvláště při sedavém zaměstnání, kdy významně klesá tzv. NEAT.

Jídlo nejde „přecvičit“



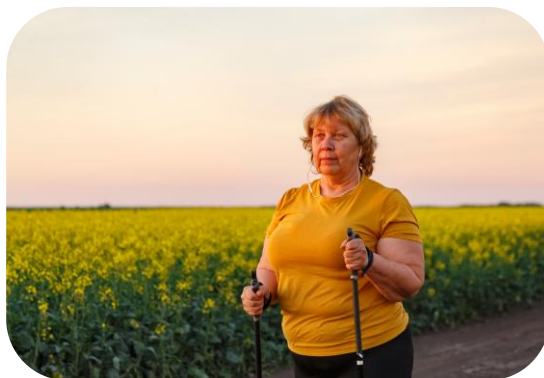
donut 60 g
1100 kJ/260 kcal



hamburger bez
hranolek
3500 kJ/800 kcal



ořechy směs 100 g
2900 kJ/690 kcal



nordic walking
60 minut
1500 kJ/350 kcal

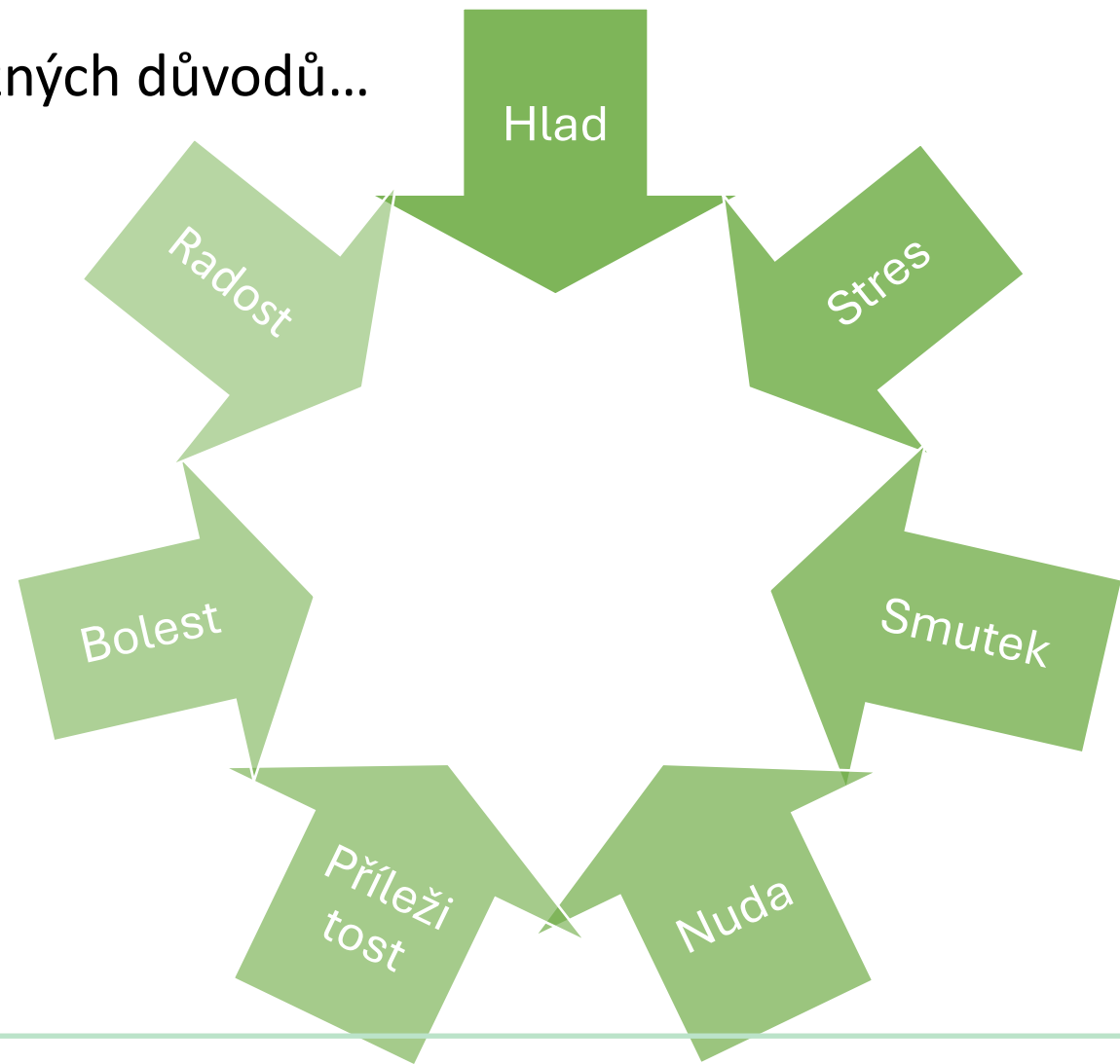
Energetická bilance platí pro všechny

PŘÍJEM ENERGIE vs. VÝDEJ ENERGIE



Teoreticky jednoduché, v praxi často složité

- Jídlo má mnoho rozměrů a jíme z různých důvodů...



Není to jen o výživě – a už vůbec ne o dietě



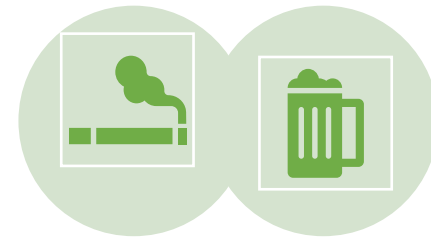
SPÁNKOVÝ
REŽIM



PSYCHIKA



POHYBOVÁ AKTIVITA



ZLOZVYKY A
ZÁVISLOSTI

- www.nudz.cz – Národní ústav duševního zdraví, www.interse.cz, www.klinikates.cz
- www.sleep-society.cz - seznam akreditovaných center spánkové medicíny
- www.czap.cz – adresář psychologů České asociace pro psychoterapii
- adiktologická centra, centra pro léčbu závislosti na tabáku

Často se řídíme zažitými představami o „dietním“ stravování, a místo zlepšení tak nevědomky děláme chyby.

- Černobílý pohled na výživu a potraviny
- „Zdravé“ a „nezdravé“ jídlo
- „Povolené“ a zakázané“ potraviny
- Držím dietu vs. přibírám



- „Bílé pečivo zásadně nekupuji!“



Pšeničná mouka, voda/mléko, droždí, tuk, sůl

1 ks (42 g) = 530 kJ / 126 kcal, 4 g B, 1,5 g T, 24 g S, 1 g vlákniny

„Odpoledne jsem měla na něco chuť.“



5 ks (50 g) = 1072 kJ/ 255 kcal, 4 g B, 13 g T,

Složení

- cukr
- vaječný žloutek sušený
- aromata - máslové, ethylvanilin, citrónové
- glukózový sirup
- sójová mouka
- ječný sladový extrakt
- pšeničná mouka
- palmový tuk
 - aroma
 - ztužený rostlinný tuk - palmový, bambucký
 - kakaový prášek se sníženým obsahem tuku
 - cukr
- poleva - hořká, 19%

- „Vynechávám přílohy, k obědu si dávám salát.“



„Kávu si rozhodně nesladím.“



1 lžička cukru = 90 kJ / 21 kcal

5 ks (50 g) = 1072 kJ / 255 kcal, 4 g B,
13 g T, 30 g S, 2 g vlákniny



- „Když chci hubnout, odpoledne nesmím jíst ovoce.“

1 ks (100 g) = 390 kJ, 1 g B, 0 g T, 22 g S, 2 g vlákniny

- „K odpolední svačině má být mléčný výrobek.“



**175 g = 954 kJ, 4 g B, 14 g T,
21 g cukru, 0 g vlákniny**



**400 g = 1300 kJ, 13 g B, 6 g T, 48 g cukru,
0 g vlákniny**



- „K večeri si dávám jen něco malého, hlavně ne sacharidy. Snažím se jíst naposledy v 17 hodin.“



... v 21 h večer u televize 😊





Žádná potravinu není zakázaná

Co rozhoduje?

- 1) Množství – KOLIK
- 2) Frekvence – JAK ČASTO
- 3) V jaké kulinární úpravě - JAK



Vytvořte si přehled o energetické a nutriční hodnotě potravin – zapisujte si svůj jídelníček.

HLAVNÍ ŽIVINY V NAŠÍ STRAVĚ

- SACHARIDY 1 gram = 17 kJ/4 kcal
- TUKY 1 gram = 38 kJ/9 kcal
- BÍLKOVINY 1 gram = 17 kJ/4 kcal

ALKOHOL 1 g = 29 kJ /7 kcal



Kalorické Tabulky

Dine4Fit, a.s. Health & Fitness

Everyone

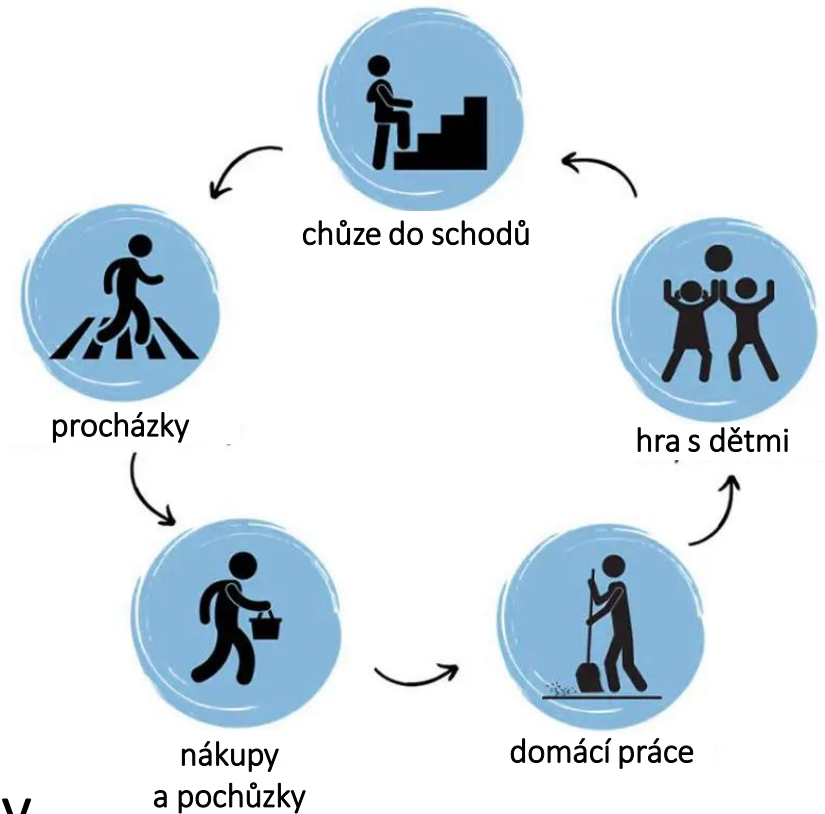
Contains Ads · Offers in-app purchases

Add to Wishlist



ZÁVĚREM - praktické tipy

- Dostatečný spánek
- Navýšení běžného pohybu během dne
- 3 dobře složená hlavní jídla dne
- Maximálně 2 svačiny
- Mezi jídly nic nejíst
- Nejíst po 20 h večer
- Málo jídla neznamena málo energie
- „zdravé“ automaticky neznamena „dietní“
- Tuk a alkohol bývá větší problém než sacharidy
- Zápis jídelníčku a jeho propočet = důkaz místo slibů



Jeden bonbónek špíček neudělá!



Mgr. Aneta Seidlová
seidlova.aneta.nt@gmail.com
www.nutricniterapie.com