



U Nemocnice 499/2, 128 08 Praha 2  
www.vfn.cz

Praha, 10. 12. 2020 | Strana 1 z 3

## **TISKOVÁ ZPRÁVA**

### **JAK ZVLÁDNOUT VÁNOCE BEZ TLOUSTNUTÍ? JEDINĚ S KAŽDODENNÍM POHYBEM!**

**Hory bramborového salátu, chlebíčků, cukroví, popíjení alkoholu a hodiny strávené před televizní obrazovkou symbolizují u většiny z nás novodobé Vánoce. Není proto divu, že řada lidí během svátků tloustne a po Novém roce se přebytečná kila snaží pracně shazovat. Podle odborníků z Všeobecné fakultní nemocnice v Praze přitom není nutné se všech vánočních dobrot vzdát. Stačí dodržovat několik zásad a jídlo kompenzovat každodenním pohybem.**

Již při předvánočních nákupech bychom si podle lékařů měli uvědomit, že vše, co sníme navíc, si, zvláště pokud máme problém s hmotností, uložíme do svých tukových zásob a v povánočním čase budeme pracně shazovat. „Je až neuvěřitelné, kolik desítek tun tuku v tuhém stavu se najde v pražských kanalizacích z vánočních jídel. A dá se jen těžko odhadovat, kolik desítek tun jich naši současní a budoucí pacienti zadrží ve svém těle. Není třeba o svátcích zrovna hubnout, ale mít stejnou hmotnost na Tři krále jako na Mikuláše je takové malé vítězství,“ uvedl doc. MUDr. Martin Matoulek, Ph.D., lékař III. interní kliniky – kliniky endokrinologie a metabolismu Všeobecné fakultní nemocnice v Praze (VFN) a 1. lékařské fakulty UK.

Pro udržení hmotnosti je podle odborníků důležité mít povědomí o energetické hodnotě jídla, které konzumujeme. Využit k tomuto účelu můžeme různé aplikace a svůj příjem průběžně monitorovat. „Obecně lze doporučit nemít pochutiny typu cukroví či ořechy vystavené na stole v průběhu dne, ale cíleně si určité množství dát na talířek a sníst třeba jako svačinu ke kávě. Zapomenout nesmíme ani na alkohol, který nejenže má velký obsah energie, ale navíc zvyšuje chuť k jídlu a je dokonce přímo spojený s konzumací dalších pochutin, jako jsou klobásy k pivu nebo třeba tučné sýry k vínu. Tuk přitom obsahuje dvojnásobek energie v porovnání s cukrem,“ upozornila Mgr. Aneta Sadílková, nutriční terapeutka VFN a 1. LF UK.

#### **Pozor na zdravé pečení!**

Lidé se často mylně domnívají, že upečou-li cukroví „zdravěji“, například místo másla použijí více ořechů, cukr nahradí sušeným ovocem nebo klasickou bílou mouku nahradí špaldovou, mohou výsledný produkt konzumovat ve větším množství. Nutriční hodnota se sice skutečně může zvýšit, obsah energie ale zůstane stejný, nebo je dokonce o něco vyšší. A jak je to se štedrovečerní večeří a smaženým kaprem? „Je třeba si uvědomit, že z jedné sebebohatší večeře ještě nikdy nikdo nepřibral. O tom, zda během Vánoc získáme nechtěná kila navíc, rozhoduje způsob stravování v průběhu celých svátků, nikoli jednoho dne,“ doplnila Mgr. Aneta Sadílková.

Stejně jako plánujeme přípravu jídla, je důležité plánovat i aktivity a každý den se pohybu věnovat. Nemusí jít o hodiny ve fitku či náročný běh, naprosto dostačující je i chůze venku. Výhodou je monitorování pomocí krokoměru nebo mobilní aplikace. „Cílem není dosáhnout určitého počtu kroků, rozhodně ne tak často zmiňované magické hranice deset tisíc kroků, ale jejich navýšení o pět až deset procent oproti objemu kroků dosaženému v běžných dnech. Jedině tak se vám může podařit alespoň částečně spálit přebytečnou energii z jídla,“ vysvětlil doc. MUDr. Martin Matoulek, Ph.D.

#### **Vánoční hřešení z psychologické perspektivy**

Pro spoustu lidí jsou drobné hříchy vítaným kompenzačním mechanismem v dodržování striktního režimu nebo naopak určitou formou uvolnění od zavedených pravidel. Porušení nebo „vyjetí ze zavedených kolejí“, čímž pro nás mnohdy vánoční svátky bývají, je často omlouváno, bagatelizováno nebo naopak zcela demonizováno. Začarovaný kruh negativních emocí a pocitů viny bývá sžíravý



U Nemocnice 499/2, 128 08 Praha 2  
www.vfn.cz

Praha, 10. 12. 2020 | Strana 2 z 3

## TISKOVÁ ZPRÁVA

a někdy nás dokonce morální kocovina ochromí a připraví o radost ze života. „Pokud máme jakýkoli denní, stravovací nebo pohybový režim nastavený příliš striktně, bývá pro nás často složité udržet ho dlouhodobě. Režim by nás měl především bavit a naplňovat. Když tomu tak není, přijde zdánlivě oprávněné uvolnění opasku v podobě talíře s cukrovím. Zkusme si životní styl nastavit tak, aby byl určitým režimovým opatřením představujícím nosnou strukturu, ale zároveň ne řetězem, který nás škrtí,“ doplnila Mgr. et Mgr. Dagmar Halo, psycholožka z III. interní kliniky VFN a 1. LF UK.

### 5 typů, jak zvládnout občerstvení na večírcích a oslavách:

- Nikdy nechoďte na akci zcela hladoví.
- Nepohybujte se celý večer nebo po celou dobu akce kolem bufetových stolů, naopak si jednou stoly obejděte a zjistěte, na co máte největší chuť.
- Nandejte si na talíř/talířky od všeho, co vás láká, ale pouze jednou, potom talíř odevzdejte.
- Udělejte kompromis a z 10 potravin si vyberte nanejvýš 5 velmi kalorických, zbytek méně kalorických (např. mozzarella třešničky s rajčetem, kuřecí maso, šunka, brambory, zelenina upravená na různé způsoby, včetně zeleninových salátů, ovoce, ovocné sorbety apod.)

Pochutina	Obsah energie ve 100 g	Obsah tuků ve 100 g
Vanilkové rohlíčky	1930 kJ/460 kcal	23 g
Linecké cukroví	2200 kJ/524 kcal	30 g
Slané tyčinky z listového těsta	2100 kJ/500 kcal	35 g
Arašídý	2500 kJ/595 kcal	48 g
Vaječný koňak	1400 kJ/333 kcal	5 g
Tvrký salám (uherák, herkules)	1900 kJ/452 kcal	38 g

Zdroj: [www.kaloricketabulky.cz](http://www.kaloricketabulky.cz)



U Nemocnice 499/2, 128 08 Praha 2  
[www.vfn.cz](http://www.vfn.cz)

Praha, 10. 12. 2020 | Strana 3 z 3

## **TISKOVÁ ZPRÁVA**

### ***O Všeobecné fakultní nemocnici v Praze***

Všeobecná fakultní nemocnice v Praze (VFN) patří mezi největší nemocnice v ČR. Poskytuje základní, specializovanou, a zvláště specializovanou léčebnou, ošetrovatelskou, ambulantní a diagnostickou péči dětem i dospělým ve všech základních oborech. Zajišťuje také komplexní lékárenskou péči, včetně technologicky náročných příprav cytostatik nebo sterilních léčivých přípravků. Je zároveň hlavní výukovou základnou 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Praze a největším výzkumným medicínským pracovištěm v ČR.

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

### ***O 1. lékařské fakultě Univerzity Karlovy***

1. lékařská fakulta Univerzity Karlovy je největší z českých lékařských fakult – navštěvuje ji přes 4500 studentů. Základními studijními programy jsou všeobecné a zubní lékařství, kromě nich nabízí fakulta studium dalších zdravotnických oborů, specializační a celoživotní vzdělávání a řadu doktorských programů. Každoročně absolvuje 1. LF UK více než 300 nových lékařů.

[www.lf1.cuni.cz](http://www.lf1.cuni.cz)

#### **Pro další informace:**

Mgr. Marie Heřmánková, tisková mluvčí VFN v Praze, e-mail: [marie.hermankova@vfn.cz](mailto:marie.hermankova@vfn.cz), tel.: 224 962 074