PSYCHÓZY V OTÁZKÁCH A ODPOVĚDÍCH NEJEN O ŽIVOTNÍM STYLU

doc. MUDr. Eva Kitzlerová, Ph.D., RNDr. Pavel Suchánek

PŘÍRUČKA PRO PACIENTY A JEJICH PŘÍBUZNÉ

VYDAVATEL A TISK:

KAP CZ, s. r. o.
Cupákova 6
621 00 Brno
www.kapcz.cz
info@kapcz.cz

Počet stran: 80
Náklad: 2500 ks
První vydání, Brno, 2025
ISBN: 978-80-905210-7-0
© KAP CZ, s. r. o., 2025

Publikace byla vydána za podpory společnosti EGIS

OBSAH

3 ÚVODNÍ SLOVO
5 VÝŽIVA A JEJÍ ÚLOHA
19 OTÁZKY A ODPOVĚDI K VÝŽIVĚ
32 POSOUZENÍ STRAVOVACÍCH NÁVYKŮ
34 TRIKY KE ZLEPŠENÍ STRAVOVACÍCH NÁVYKŮ
36 MEDIKACE A JEJÍ VLIV
39 OTÁZKY A ODPOVĚDI K VLIVU MEDIKACE
45 PREVENCE RELAPSU – SHRNUTÍ
46 KONDICE, POHYB
57 OTÁZKY A ODPOVĚDI K POHYBU
70 POSOUZENÍ KONDICE
71 TIPY A TRIKY KE ZLEPŠENÍ KONDICE
72 ZÁVĚR

ÚVODNÍ SLOVO

Tato brožura navazuje na první díl s názvem *Životní styl u pacientů s psychózami aneb platí „Ve zdravém těle zdravý duch?“*, který vyšel v roce 2022. Cílem je rozšířit základní přehled informací a poskytnout pacientům a jejich blízkým tentokrát praktické informace formou odpovědí na nejčastější otázky týkající se zdravé výživy, pohybu, kondice a prevence relapsu závažných duševních onemocnění, včetně vlivu užívané medikace aj. **Hlavní myšlenkou edukačních materiálů je apel na prevenci tělesných onemocnění a význam zdravého životního stylu u nemocných trpících závažnými duševními chorobami, včetně psychóz a na vzájemnou provázanost tělesných a duševních onemocnění.**

Tělo a duše jsou spojené nádoby a pokud má být „zdraví“ komplexní, musí být jeho tělesná i duševní složka v rovnováze. K dlouhodobému udržení zdraví je zásadní prevence a nezbytnou součástí preventivních opatření a komplexní léčby u duševních onemocnění by měl být zdravý životní styl v kombinaci se screeningem (aktivním vyhledáváním) především kardiovaskulárních rizikových faktorů a pravidelnou kontrolou tělesných funkcí. Ideálně záhy po stanovení diagnózy duševní choroby je vhodné s nemocnými vytvořit individuální reálný plán zaměřený na zdravý životní styl a zhodnotit přítomnost rizikových faktorů pro rozvoj tělesných onemocnění. Samozřejmostí musí být individualizovaný výběr vhodné psychofarmakologické léčby s řádnou edukací o nežádoucích účincích medikace a o technikách zaměřených na zdravý životní styl, prevenci obezity, odvykání kouření a abstinenci od psychoaktivních látek. Kombinace úpravy stravovacích návyků a fyzické aktivity mají u nemocných trpících závažnými duševními chorobami prokazatelný efekt, vedou k minimalizaci vzestupu tělesné hmotnosti a zamezují rozvoji následných kardiometabolických komplikací.

Věříme, že edukační materiály podpoří motivaci a zájem o tělesné zdraví nejen u nemocných a jejich příbuzných, ale budou i výzvou pro psychiatry, neboť máme-li poskytovat v 21. století komplexní péči nemocným trpícím závažnými duševními chorobami, bez péče o jejich tělesné zdraví se neobejdeme.

PODĚKOVÁNÍ

Na brožuře spolupracovali odborníci z oboru psychiatrie a z oboru výživy a životního stylu. Vycházeli z nejnovějších vědeckých poznatků, na základě kterých připravili aktuální doporučení, která mohou příznivě ovlivnit celkové zdraví nemocných a pomoci jim v naplnění plnohodnotného života a zlepšení kvality života.

Poděkování patří zdravotnickým pracovníkům Psychiatrické kliniky VFN Praha a nutričním terapeutům, kteří přispěli nejčastějšími otázkami pacientů na témata týkající se životního stylu.

Děkujeme farmaceutické firmě Egis za finanční podporu a distribuci materiálů.

I. VÝŽIVA A JEJÍ ÚLOHA

Správná výživa a životní styl jsou nejpřirozenější a nejlevnější prevencí chronických onemocnění.

CO TO JE DOBRÉ ZDRAVÍ

Chronické neinfekční nemoci, které zahrnují například onemocnění srdce a cév, nádorová onemocnění, cukrovku, obezitu nebo plicní nemoci, se podílejí téměř na 71 % všech celosvětových úmrtí. Mezi hlavní rizikové faktory patří nezdravý životní styl, zejména nevhodná strava, nedostatek pohybu, ale také kouření a konzumace alkoholu.

Správně nastavená strava může být léčebná.

V České republice lze téměř polovinu všech úmrtí právě přičíst na vrub výše uvedeným rizikovým faktorům.

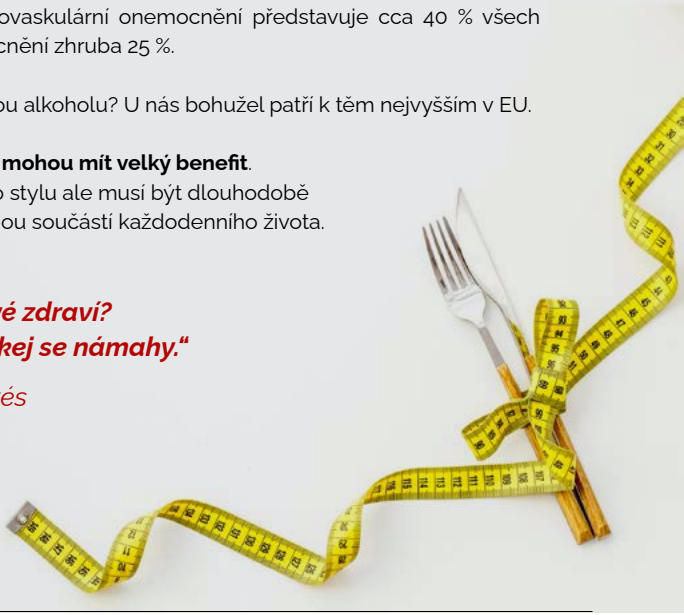
V posledních 15 letech se výskyt obezity neustále zvyšuje a v současné době se u dospělých pohybuje okolo 30–50 %.
https://statistikaamy.csu.gov.cz/kvalita-zivota-a-zdravi-cechu
Mortalita (úmrtnost) na kardiovaskulární onemocnění představuje cca 40 % všech úmrtí, na onkologická onemocnění zhruba 25 %.

A jak jsme na tom se spotřebou alkoholu? U nás bohužel patří k těm nejvyšším v EU.

I malé změny životního stylu mohou mít velký benefit.
Nastavení vhodného životního stylu ale musí být dlouhodobě udržitelné a musí se stát běžnou součástí každodenního života.

„Chceš udržet své zdraví?
Nejez do sytosti a nelekej se námahy.“

Hippokratés



SLOŽKY TĚLESNÉHO ZDRAVÍ

CHCI BÝT ZDRAVÝ

Slovo zdraví používáme velmi často. Otázkou je, co si pod ním každý představí. Definice zdraví se postupně měnila. Obecně bylo přijímáno, že zdraví je stav, kdy nejsme nemocní. Nyní si více uvědomujeme důležitost jak fyzické, tak psychické kondice, a jak mohou problémy v psychice výrazně ovlivnit naše zdraví. Proto je dnes zdraví charakterizováno jako stav, kdy nejsme nemocní a zároveň jsme i ve velmi dobré psychické kondici.

Díky tomuto nastavení zvládneme odolávat nemocem a mít vysokou kvalitu života, být spojení a šťastní. Můžeme tedy pozorovat posun způsobu vnímání od fitness parametrů zaměřených na výkon, čas či vzdálenost směrem k mírnějším formám orientovaným na wellness a na to, zda nám daná činnost poskytuje pocity radosti a potěšení.

JEDNOU ZE ZÁSADNÍCH CEST, JAK DOSÁHNOUT A UDRŽET SI ZDRAVÍ, JE ZDRAVÁ STRAVA

Je potřeba si uvědomit, že strava je jednou z důležitých cest ke zdraví. Chrání nás před nemocemi a zlepšuje i náš psychický stav. Až 85 % všech civilizačních onemocnění je nějakým způsobem ovlivněno stravou, proto bychom se měli zaměřit na náš jídelníček. Důležitým doporučením z hlediska výživy je pravidelná konzumace ovoce a zeleniny. Například jablko denně dokáže snižovat riziko vzniku srdečních onemocnění a zlepšuje trávení. Zelenina brání vzniku zácpy díky vláknině a pomáhá předcházet předčasnému stárnutí díky barvivům, které obsahuje.

DALŠÍM DŮLEŽITÝM ASPEKTEM ZDRAVÍ JE PRAVIDELNÝ POHYB

Naše tělo potřebuje nejen pravidelně doplňovat energii, vitamíny a minerální látky, ale také pravidelně aktivovat svůj metabolismus. Tedy prokrvovat svaly, trénovat výkon srdce a plic.

Jde tedy kromě stravy také o pravidelný pohyb, který nám pomáhá zlepšovat trénovanost a výkon našeho srdce a plic. Pohyb nám pomáhá udržet klouby pružné, posiluje svaly a zlepšuje krevní oběh.

Ať už jde o procházku v lese či parku nebo intenzivní cvičení v posilovně, každá aktivita přispívá ke zlepšení fyzické kondice. Navíc, když zjistíte, že se Vaše kondice zlepšuje, můžete se začít cítit lépe jak na těle, tak i „na duši".

Důležité je provádět jak pohyb, tak stravovat se pravidelně a v rámci, pokud možno, stálého a opakujícího se časového režimu.

Tento postup se popisuje jako pozitivní stereotyp. Děláme správné věci pravidelně, dokola, a díky tomu naše tělo lépe a lépe funguje. Tak jako je důležité dodržovat čas na práci a nepřepínat se, tak je důležité pravidelně přiměřeně kompenzovat stres sportem, následným odpočinkem, relaxací a koníčky, které nás baví.

ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU SE NEMUSÍME BÁT

ZÁKLADEM JE PRAVIDELNÝ A ZDRAVĚJŠÍ ŽIVOTNÍ STYL

Zdravější životní styl není nic zas až tak složitého. Správná řešení totiž bývají většinou ta nejjednodušší, a v souvislosti s výživou často i ta nejlevnější. **Nejlepším předcházením, neboli prevencí** nejen obezity, ale i řady nemocí, **je správný a k danému věku vhodný životní styl**. Ten zahrnuje několik oblastí, které si postupně probereme. Uvidíte, že se nejedná o žádná extrémní doporučení, není nutné jíst pouze bio nebo bezlepkové potraviny, ani trávit denně hodiny v posilovně. **Stačí obyčejná zdravá výživa** doplněná několika dalšími drobnými a vhodnými návyky.

JAK JSTE NA TOM?

Je dobré vědět, jak na tom jsme s tělesnou hmotností i zdravotním stavem. Důležité je pravidelně navštěvovat **preventivní prohlídky** nejen u zubaře, ale i **u praktického nebo závodního lékaře**. Dále se pravidelně vážit a měřit si obvod pasu v oblasti pupíku.

Proč si měřit obvod pasu přes pupík, nestačí vážení?
Nestačí. Tělesná hmotnost sama o sobě nemusí říkat vůbec nic o tom, jak na tom ve skutečnosti jste. Tělesná hmotnost může být vysoká kvůli velkému množství svalů. Může být také nízká či normální avšak s nízkým podílem svalů a velkým množstvím tělesného tuku.

Rozhodující je tedy tělesné složení. Některé údaje si pro vlastní orientaci můžete sami doma také vypočítat podle níže uvedených vzorečků. Odpovídající hodnoty najdete v tabulkách. Pokud se ve vzorečku objevuje obvod pasu, je míněn obvod pasu přes pupík, nikoliv obvod pasu, na který si kupujete sukně a kalhoty. Hodnoty s obvodem pasu označené jako rizikové ukazují na možné zvýšení množství tělesného tuku. Jde ovšem o odhad, nikoliv konkrétní hodnotu. Avšak i takto můžeme definovat danou osobu jako více, nebo méně rizikovou.

BMI = váha v kg se vydělí výškou uvedenou v metrech na druhou

NÍZKÝ	V POŘÁDKU	NADVÁHA	OBEZITA I. STUPNĚ	OBEZITA II. STUPNĚ	EXTRÉMNÍ OBEZITA
> 18,5	18,5–25,0	25,1–29,9	30,0–34,9	35,0–39,9	> 40,0

OBVOD PASU (cm)

	ŽENY	MUŽI
rizikový	> 88	> 102

POMĚR PAS – BOKY

= obvod pasu (cm) : obvod boků (cm)

	ŽENY	MUŽI
rizikový	> 0,85	> 1,0

POMĚR PAS – VÝŠKA

= obvod pasu (cm) : tělesná výška (cm)

	< 40 LET	40–50 LET	> 50 LET
rizikový	> 0,5	0,5–0,6	> 0,6

Dále si tělesné složení můžete nechat vyšetřit na řadě pracovišť, jak v nemocnicích, tak ve fitness centrech, v soukromých nutriční poradnách nebo při preventivních dnech zdraví po celé republice. Díky moderním přístrojům během chvilky zjistíte **podíl svalů a tuků**. Přístroje vyšší úrovně navíc dokážou odhalit **množství nebezpečného vnitrobřišního tuku, případné lymfatické otoky, míru klidového metabolizmu a mnoho dalších** údajů, které vám mohou být k cestě za zdravím nápomocné.

CO JE TO ZDRAVÁ VÝŽIVA?

V koutcích zdravé výživy v obchodech většinou najdete potraviny veganské, bio, bezlepkové, proteinové. O tom ale zdravější a vhodná výživa skutečně není. I z veganské stravy můžete být obézní, i z bio stravy můžete onemocnět.
Co je tedy to podstatné? Podstané jsou 3 základní věci:

PRAVIDELNOST + KVALITA + KVANTITA

PRAVIDELNOST

Známá poučka "5× denně, tři hlavní jídla a dvě malé svačinky," už pro běžného dospělého člověka není tak úplně nezbytná. Pokud zvládnete **dostatek jídla sníst ve dvou nebo třech jídlech za den**, není to problém, jídla ovšem bude docela velká hromada. Pokud je vám po velkém množství jídla těžko, pak zkuste jíst naopak 6× nebo vícekrát denně. To někomu třeba ale neumožňuje jeho zaměstnání. Každý si proto musí najít svoji cestu, která mu bude vyhovovat. **Zásadní je udržet co největší pravidelnost**. Jakmile objevíte režim, který vašemu životnímu stylu vyhovuje, neporušujte ho. Žádné denní jídlo **nevynechávejte** a potom se ho nesnažte další den dohnat. Není správné vynechat například snídani a následně ji dohánět velkou večeří ten samý den, nebo dny následující. Tělo má problém zpracovávat velké množství jídla večer a tak se většina energie již nestačí spotřebovat a tak se uloží do zásobního tuku. Prostě **NAJDĚTE SVŮJ VLASTNÍ RYTMUS** a ten se snažte co nejlépe dodržovat.

KVALITA

Nemusíte vybírat pouze proteinové, bezlepkové, bezlaktózové, ketogenní, veganské, raw nebo jiné potraviny, které jsou momentálně v kurzu. Zaměřte se ale na složení potravin a **vybírejte ty co nejvíce přirozené**, nejméně zpracované. Pomoci vám může jednoduchý přehled různých skupin v tabulce na následující straně.

KVANTITA

Prakticky neexistují nezdravé potraviny, nezdravá jsou ale jejich množství. Množství potravin, které by měly být součástí vašeho denního vyváženého jídelníčku závisí na denní potřebě energie.

VYBÍREJTE PŘEDNOSTNĚ	VYBÍREJTE VÝJIMEČNĚ
Neochucené vody, minerálky, čaje, kvalitní káva	Ochucené a alkoholické nápoje, kávové směsi, energetické nápoje
Zelenina - čerstvá, tepelně doma zpracovaná, kvašená	Zeleninové chipsy, smažená zelenina
Ovoce - čerstvé, doma tepelně upravené	Kompoty, džemy a jinak zpracované ovoce
Čerstvé pečivo, ideálně celozrnné, brambory, rýže, těstoviny, luštěniny	Hranolky, knedlíky, pečivo z polotovarů
Čerstvé sýry, tvaroh, jogurty ideálně bílé, domácí mléčné dezerty	Uzené sýry, slazené mléčné výrobky a dezerty
Čerstvé maso, drůbež a ryby, šunka nejvyšší kvality	Uzeniny, masné polotovary
Čerstvé máslo a kvalitní jednodruhové oleje, stolní margaríny, vejce, ořechy, semínka	Smažené potraviny, přepálené tuky, oplatky s náplní, kokosový tuk
Domácí strava i moučníky	Mražené polotovary, fast food, syntetické sladkosti, cukr

VHODNÝ POMĚR SLOŽEK DENNÍHO JÍDELNÍČKU U ZDRAVÉHO JEDINCE

30–40 % tuky (oleje, máslo, margaríny, ořechy, semínka)
15–30 % bílkoviny (maso, ryby, drůbež, mléko, mléčné výrobky, vejce, luštěniny)
35–55 % sacharidy (ovoce, zelenina, přílohy, celozrnné pečivo a cereálie)

U nemocných trpících duševními onemocněními se v rámci zdravé stravy doporučuje snížit podíl sacharidů na celkovém příjmu energie cca na 40–45 % a zároveň zvýšit konzumaci tuků a potravin bohatých na protizánětlivé omega 3 nenasycené mastné kyseliny jako jsou např. zdravé oleje, ořechy, semínka, tedy tuky a bílkoviny, bez překročení celkového množství energie na den.
Protože jsme každý trochu jiný, vyhovuje také každému trochu jiné rozložení jídla jak během dne, tak s ohledem na poměr získávání energie z bílkovin, tuků a sacharidů. V jídelníčku preferujeme zdravé tuky a oleje, tedy ořechy, semínka a rostlinné oleje. Upřednostňujeme lehce stravitelné bílkoviny jako zakysané mléčné výrobky, čerstvé sýry, tvarohy, skyry, dále vajíčka, maso především z tučných mořských ryb a libové drůbeží.
Zařazovat lze i maso vepřové, hovězí i další jako králičí, zvěřinu apod. Naopak vynechejte častější konzumaci tučných uzenin, libové uzeniny nejsou problém. Pokud možno vynechejte polotovary, průmyslově uzená a nakládaná masa apod.

V případě, že chcete vypracovat jídelníček přímo na míru, **obraťte se na odborníky na výživu, nejlépe nutriční terapeuty a objednejte se na vyšetření a osobní konzultaci**.
Nejpřesnější doporučení, kolik vaše tělo denně zpracuje energie, bílkovin, tuků a sacharidů získáte při **vyšetření metabolizmu nepřímou kalorimetrií**.

ZDRAVÁ STRAVA

Dopřejte si porci bílkovin

Jezte spoustu zeleniny

Nezapomínejte na ovoce

Vybírejte celozrnné přílohy

PIJTE VODU, PIJTE PITNOU VODU…

Základem pitného režimu by měla být neochucená voda, stolní, slabě mineralizovaná nebo kohoutková. Bát se nemusíte ani kvalitního čaje a kávy. Zdravé množství tekutin na den pro dospělého zjistíte snadno: **30–35 ml na každý kg vaší hmotnosti**.

Opatrně, spíše výjimečně si dávejte nápoje ochucené, třeba slazené minerální vody, džusy ředěné vodou. Jejich konzumaci vždy vyvažte stejným množstvím neochucené vody. Pokud je vhodné se něčemu zcela vyhýbat, tak jsou to sladké limonády a alkoholické nápoje.

Koncentrované šťávy z citrusových plodů mohou mít výrazné interakce s léčivy, včetně psychofarmak. Mohou zvyšovat nebo snižovat jejich koncentrace v krevní plazmě a tak ovlivňovat jejich účinnost!
Nedoporučuje se zapíjet léky šťávou z citrusů!

Citrusová šťáva dokáže zablokovat degradaci některých léčiv, které se pak kumulují v organismu např. některá antihypertenziva, některá antidepresiva aj., proto by pacienti neměli zapíjet léky citrusovými nápoji. Čím větší citrusový plod, tím větší riziko lékových interakcí.

Opatrnosti je třeba i v případě některých čajů, zejména zelených a bylinných, které mohou též vykazovat nežádoucí interakce s léčivy:
Zelený čaj snižuje vstřebávání benzodiazepinů nebo lithia.
Třezalka tečkovaná snižuje účinek hormonální antikoncepce, která může selhat, dále snižuje plazmatické koncentrace některých léků proti epilepsii či léků na ředění krve.

Zdravý životní styl by měl zahrnovat základní kroky, které vedou k tak zvanému aktivnímu zdraví – to jest k rovnováze mezi duševním a fyzickým zdravím.

Základní kameny zdravého životního stylu jsou:

1. **pravidelný režim** – zahrnující střídání pracovních aktivit a odpočinku – uspokojivé využití volného času k relaxaci a realizaci „koníčků";
2. **zdravý způsob výživy** – včetně pitného režimu;
3. **pohyb** – zařazení aktivního pohybu (především aerobní aktivity) minimálně 3× týdně – od běžné chůze po různé druhy sportu;
4. **pravidelný pobyt na čerstvém vzduchu;**
5. **dostatek kvalitního spánku;**
6. **posilování pozitivních citových a sociálních vazeb**;
7. **omezení rizikových faktorů**:
   a) kouření
   b) nadměrné konzumace alkoholu
   c) nadměrné konzumace léků proti bolesti a nespavosti
   d) nadměrného stresu
   e) nevhodné stravy v podobě tučných pokrmů, sladkostí, lahůdek, instantních polévek, slazených nápojů

Ochranou před rizikovými faktory zdravého životního stylu mohou být podpůrné, volně prodejné přípravky jako jsou vitamíny, minerální látky, antioxidanty a flavonoidy, které jsou nepostradatelnou součástí zdravé výživy (různě barevného ovoce a především zeleniny, zeleného čaje, zakysaných výrobků tj. jogurtů, zákysů, skyrů apod.). Sem je možné zařadit i probiotika a prebiotika, tedy směsi živých bakterií a vlákniny, které pozitivně ovlivňují funkci trávicího traktu. Dnes je již prokázáno, že střevní bakterie se mohou podílet na etiologii (vzniku a rozvoji) duševních onemocnění.

9 ZDRAVÝCH NÁVYKŮ V JEDNOM DNI

9 TISÍC KROKŮ

8 HODIN SPÁNKU

7 SKLENIC VODY

6 MINUT MEDITACE

5 PORCÍ ZELENINY

4 KRÁTKÉ PŘESTÁVKY V PRÁCI

3 VĚTŠÍ ZDRAVÁ JÍDLA

2 HODINY BEZ TELEFONU

1 TRÉNINK

„Rozhodl jsem se být šťastný, protože je to dobré pro mé zdraví.“

Voltaire

VÝŽIVOVÁ DOPORUČENÍ SPOLEČNOSTI PRO VÝŽIVU

Za důležité považujeme uvést obecná výživová doporučení, která jsou primárně určena pro zdravé osoby bez duševních onemocnění, nicméně jsou důležitá i v rámci prevence a osvěty u nemocných trpících duševními poruchami.

ZÁKLADNÍ DOPORUČENÍ:

1. **Udržujte si přiměřenou stálou tělesnou hmotnost** charakterizovanou BMI (18,5–25,0) kg/m² a obvodem pasu nejvýše 94 cm u mužů a 80 cm u žen.

2. **Denně se pohybujte alespoň 30 minut** např. rychlou chůzí nebo cvičením.

3. **Jezte pestrou stravu**, rozdělenou do 3–5 denních jídel, nevynechávejte snídani.

4. **Konzumujte dostatečné množství zeleniny** (syrové i vařené) **a ovoce**, denně alespoň 400 g (zeleniny 2× více než ovoce) rozděleně do více porcí; nezapomínejte konzumovat menší množství ořechů.

5. **Z obilovin preferujte celozrnné výrobky** a nezapomínejte na luštěniny (alespoň 1× týdně).

6. **Jezte ryby** a rybí výrobky ideálně alespoň 2× týdně.

7. **Denně zařazujte mléko a mléčné výrobky,** zejména zakysané (např. jogurty, zakysané mléčné nápoje, kefíry); vybírejte si přednostně polotučné.

8. **Sledujte příjem tuku**, omezte množství tuku ve skryté formě (tučné maso, tučné masné a mléčné výrobky, jemné a trvanlivé pečivo s vyšším obsahem tuku, chipsy, čokoládové výrobky) a při přípravě pokrmů. Preferujte tuky s nízkým obsahem nasycených mastných kyselin, jako je řepkový nebo olivový olej.

9. **Snižujte příjem cukru,** zejména ve formě slazených nápojů, sladkostí, džemů, slazených mléčných výrobků a zmrzliny.

10. **Omezujte příjem kuchyňské soli** a potravin s vyšším obsahem soli (slané uzeniny, rybí výrobky, sýry, chipsy, solené tyčinky a ořechy), nepřisolujte hotové pokrmy.

11. **Předcházejte nákazám a otravám z potravin** správným zacházením s potravinami při nákupu, uskladnění a přípravě pokrmů; při tepelném zpracování dávejte přednost šetrným způsobům, omezte smažení a grilování. Dbejte na pečlivé mytí rukou před jídlem.

12. **Nezapomínejte na pitný režim,** denně vypijte minimálně 1,5 l tekutin (voda, slabě až středně mineralizované neperlivé minerální vody, slabý čaj, ovocné čaje a šťávy, nejlépe neslazené nebo ředěné).

13. **Pokud pijete alkoholické nápoje, nepřekračujte denní příjem alkoholu:** u mužů 20 g (200 ml vína, 0,5 l piva, 50 ml lihoviny), u žen poloviční množství.

U pacientů trpících duševními poruchami se konzumace alkoholu zásadně nedoporučuje. Alkohol může představovat spouštěč duševního onemocnění, jeho konzumace může vést k rozvoji syndromu závislosti a může snižovat účinnost užívaných psychofarmak.

OTÁZKY A ODPOVĚDI K VÝŽIVĚ

Co je přiměřená tělesná hmotnost?

Univerzální pro všechny platná váha, správněji hmotnost, pro dospělého člověka neexistuje. Vždy závisí na mnoha faktorech (věk, výška, pohlaví, tělesná konstituce…). Dle výpočtu BMI, neboli poměru tělesné výšky a hmotnosti, si můžete ověřit, zda se nacházíte v pro vás doporučeném rozmezí. BMI nám pomáhá zjistit, zda se nacházíme v podváze, nadváze, či obezitě.

Dle tohoto výpočtu však nezjistíme poměr svalové a tukové tkáně, který je zásadní pro zdraví člověka. Pomáháme si proto například i obvodem pasu měřeným přes pupík, nebo poměrem mezi obvodem pasu a obvodem boků. Obecné doporučení pro obvod pasu přes pupík je u žen do 88 cm u mužů do 102 cm. Pokud máte více, jste v riziku nadváhy, nebo obezity. Obvod pasu přes pupík totiž souvisí s tzv. vnitrobřišním tukem, který je v okolí jater a střev a pokud je ho více než je doporučený obvod, tak zvyšuje riziko onemocnění srdce, nebo cukrovky 2. typu.

Co a jak jíst, abych neztloustl?

Již na začátku brožury jsme se zmínili o výživových doporučeních, což je souhrn pokynů, jak se stravovat a co a jak často jíst. Pokud se rozhodnete ke změně životního stylu, je nejdůležitější, kromě vynechání opravdu nezdravých potravin, začít se stravovat pravidelně, v menších porcích a zařadit kvalitní pitný režim. Vynechat alkohol, cukrovinky, zmrazené polotovary. Navýšit konzumaci zeleniny a ovoce spolu s kvalitními bílkovinami. Prvním krokem je opravdu pravidelnost stravovacího režimu, pohybu a spánku.

Jaká jsou rizika obezity?

Rizika se rozdělují na dvě skupiny a to metabolická a nemetabolická. Mezi metabolické komplikace obezity (ovlivňují přímo náš metabolismus) patří například cukrovka 2. typu, vysoký cholesterol, zvýšená kyselina močová, cévní a srdeční onemocnění (vysoký krevní tlak, infarkt myokardu, aterosklerotické postižení mozkových tepen…), potíže s otěhotněním, nádory tlustého střeva… Mezi nemetabolická patří například přetížení kloubů a celého pohybového aparátu, poruchy spánku, kožní problémy atd.

Obezita a její komplikace zvyšují riziko předčasného úmrtí na kardiovaskulární onemocnění.

Musím držet dietu?

Slovo dieta vyvolává představu velmi omezeného jídelníčku s malými porcemi. Mimo jiné dieta někdy představuje jediné možné stravování pro nemocného. Například dieta bezezbytková u osob s onemocněním střev, nebo bezlepková u lidí s alergií na lepek apod. V případě slova dieta jde tedy o medicínský název pro speciální složení stravy dle zdravotního stavu konkrétního člověka.
U nemocných trpících duševními onemocněními se držení diet striktně nedoporučuje, stejně jako užívání farmak na hubnutí. Doporučuje se upravit stravovací návyky a navýšit fyzickou aktivitu ke zvýšení energetického výdeje. Vy ale nemusíte držet dietu, postačí upravit své stravovací návyky a zařadit více pohybové aktivity.

Co když budu mít vyrážku po ovoci?

Je pravda, že čerstvé ovoce může u některých osob způsobit vyrážku. Tento problém můžete omezit tepelnou úpravou ovoce. Díky ní se ovoce stává lépe stravitelným.

1. Je důležité co nejvíce omezit kontakt s alergenem.
2. Je vhodné si umýt obličej, ruce a vlasy.
3. Při dýchacích obtížích jsou kromě používání léčivých přípravků vhodným doplňkem speciální mořské vody.
4. Důležitá je také oční hygiena.
5. Alergici by neměli zapomínat na ochranu pokožky.

Nejlepším řešením je, pokud to lze, zcela se alergenu vyhnout.

Pozor na šťávu z citrusových plodů! Citrusové plody mohou vyvolávat alergii a mohou i snižovat účinek užívaných léčiv. Čím větší citrus, tím větší interakce s léčivy.

Co je pestrý jídelníček?

Pestrý vyvážený jídelníček by měl obsahovat dostatečný příjem bílkovin, například masa, ryb, drůbeže, mléčných výrobků, luštěnin. Dále tuky ve formě kvalitních rostlinných olejů a tučných mořských ryb.
Neměli bychom zapomínat ani na každodenní konzumaci celozrnných potravin, které slouží jako zdroje vlákniny.

Co mám jíst, abych měl dobrý duševní stav?

Je velmi důležité jíst pravidelně a bez výkyvů. Strava by měla být vyvážená a odpovídat výživovým doporučením viz začátek brožury. Nezapomínejte na dostatek bílkovin a zdravé oleje, jako jsou ořechy nebo olivový olej. Každé jídlo by mělo zahrnovat velkou porci zeleniny, případně i jednou za den ovoce. Buďte pečliví ve výběru dostatečného množství mléčných výrobků. Nezapomínejte na pravidelné doplňování tekutin. Zásadní je naprosté vynechání alkoholu a jen umírněná konzumace kávy .

Pro dobrý duševní stav je vhodné jíst pestrou stravu s dostatkem ovoce, zeleniny, ryb, celozrnného pečiva, mléčných výrobků a dostatkem neperlivé vody. Zásadní je pravidelnost ve stravování a přiměřená velikost porcí.

Kolikrát denně mám jíst?

Kolem počtu jídel za den se vede spousta diskuzí. Jde o to, co vyhovuje Vám. Podle posledních poznatků je vhodnější pro kontrolu hmotnosti jíst méně často, tedy 3× nebo 4× denně, záleží na celodenní aktivitě. Dříve se doporučovalo jíst každé 2–3 hodiny, což znamenalo 5–6 jídel za den. Aby nedošlo k nadměrnému příjmu energie a živin, je nutné jíst jen malé porce, což vede k stálému pocitu mírného hladu. To může někomu vadit.
Pokud se chcete najíst více dosyta, tak nemůžete jíst příliš často, takže větší porce jídla znamená jíst každé 4 hodiny tak, abyste se cítili nasycení, zvládali jste chutě a nedocházelo k pocitu „vlčího" hladu. Důležité je i to, aby Vám v celodenním jídelníčku nic nechybělo, takže denně cca 600 gramů zeleniny, 1–2 kusy ovoce, alespoň 2 mléčné výrobky a alespoň 2× týdně luštěniny a ideálně 2× týdně rybu v jakékoliv podobě.

Můžu jíst v noci?

Není vhodné se stravovat během nočních hodin, pokud však jdete spát pozdě, můžete zařadit druhou večeři ve formě bílkoviny a zeleniny. Bylo by vhodné, abyste druhou večeři jedli alespoň hodinu a půl před usnutím.
U nemocných trpících duševními onemocněními se nedoporučuje jíst v noci. Vhodná doba k poslední konzumaci se doporučuje 19h.

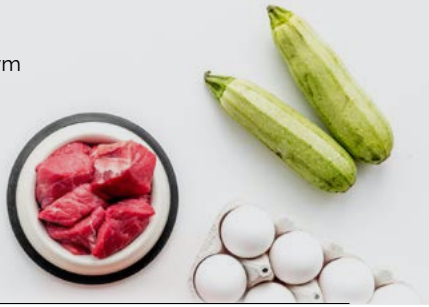
Můžu pít sladké nápoje?

Ano, jako zpestření pitného režimu, občas (2× v týdnu) můžete pít v malém množství slazené nápoje. Nesmí však tvořit základ pitného režimu. Pro Vaši představu: jedna sklenička slazeného nápoje za den může dodat i celodenní tolerované množství cukru tj. cca 25 gramů cukru, což je cca 5 kostek.
Pokud si vybíráte slazený nápoj, tak vybírejte ten, který má na obalu nižší obsah cukru na 100 ml nebo porci. Klasické populární sladké bublinaté nápoje mohou mít na skleničku (tedy 200 ml) až zmíněné 4 kostky cukru. Vhodnější jsou méně sladké nápoje, které mají obsah cukru na 100 ml cca 5 gramů, tedy 1 kostku cukru, což jsou například slazené minerálky.
Je možné vybírat i sladké nápoje bez cukru, které jsou oslazeny sladidly, na obalu je většinou napsáno zero, bez cukru apod. Ale v současnosti se příliš časté pití nápojů se sladidly nedoporučuje ani v případě redukce hmotnosti. Velký pozor si dejte na energetické nápoje, protože nejen že obsahují kofein, ale často i velké množství cukru a dalších látek, které ovlivňují fungování mozku. Energetické nápoje určitě nepijte.

Co mám jíst, abych přibral na váze?

Pokud potřebujete přibrat na váze, je důležité navýšit celkový kalorický příjem. Tak, aby byl energetický příjem vyšší než výdej. Zásadní je ovšem zastoupení živin. Předpokládáme, že chcete navýšit hmotnost zdravě, tedy zvýšit množství svalové hmoty a příliš nezvyšovat množství tělesného tuku. Každé jídlo by mělo obsahovat dostatek bílkovin, asi tak třetinu talíře, k tomu ráno ovoce a přes den zeleninu také na třetině talíře. Třetí třetinu by měla tvořit příloha, tedy pečivo, rýže, brambory apod. Vhodné je zařadit i posilovací cvičení, ať již s činkami, tak s vlastní vahou.

U nemocných trpících poruchami příjmu potravy je třeba speciální léčebný režim s programem vytvořeným právě pro tyto duševní poruchy a ohledně vhodného postupu je nezbytná konzultace s psychiatrem.
V ostatních případech, kdy je třeba tělesnou hmotnost zvýšit, je doporučena konzultace s nutričním terapeutem.



Můžu jíst jen fast food?

Je špatné jíst denně nebo velmi často KFC?

Veškeré pokrmy z rychlého občerstvení, zejména McDonald's, KFC, Burger King obsahují vysoké množství tuků, navíc často přepálených, dále soli, cukru a navyšují celkový denní energetický příjem a zvyšují riziko onemocnění srdce vysokým krevním tlakem.
Čas od času lze zařadit pokrm z fast foodu, ale i v tomto případě vybírat zdravější verze pokrmů.
Pokud jdete do fast foodu, vybírejte zeleninové saláty s grilovaným, nikoliv obalovaným a smaženým masem nebo například wrap s vajíčkem. Je třeba vzít i v potaz, že fast food není levné občerstvení.

Co mám jíst, když mi nechutná zelenina?

Vyzkoušet zařadit zeleninu v jiné formě. Například pokud mi nechutná zelenina čerstvá, můžete zařadit polévky či pečenou zeleninu v troubě na malém množství oleje. Zkuste například zeleninové karbanátky, pomazánky, husté zeleninové krémy, zeleninové náplně například do pečeného masa apod. Zelenina se prakticky nedá nahradit a to ani ovocem, to má daleko více cukru a méně vlákniny.

Jak mám solit?

Doporučený příjem soli je 5 g/den a to včetně soli, kterou již obsahují konzumované potraviny (chléb, uzeniny, různé polotovary…)
5 gramů soli je jedna čajová lžička. Je známo, že 83 % soli zkonzumujeme v potravinách a nápojích a pouze 17 % je dosolování. Ale i toto množství je vhodné minimalizovat a nedosolovat. Je vhodné vybírat potraviny, zejména pečivo, bez zjevné soli na povrchu (rohlíky, chléb), omezit konzumaci uzenin, vybírat ty se sníženým obsahem soli (šunka), omezit velmi slané sýry, potraviny ve slaném nálevu a omezit konzumaci zmrazených polotovarů a konzervovaných potravin, které jsou na sůl velmi bohaté.

Co mám vařit, když nemám dostatek peněz?

Vyvážený jídelníček se dá sestavit i ze zcela základních potravin. Mnohdy takový jídelníček vyjde daleko levněji než jídelníček obsahující polotovary nebo potraviny mražené. Jediné, co je potřeba, je inspirovat se dostatečně pestrými recepty a naučit se základní postupy vaření. Když budete nakupovat potraviny a budete je správně kombinovat, tzn. maso, zeleninu, ryby, přílohy jako jsou rýže, brambory a těstoviny, tak váš jídelníček nebude finančně náročný a přesto bude obsahovat všechny potřebné živiny.
Jediná věc, kterou do toho budete muset investovat, je čas, který strávíte vařením. Na druhou stranu budete vědět, co přesně dané jídlo obsahuje, a uvidíte, zda vám tam něco chybí nebo přebývá. Tedy budete schopni ovlivňovat celkové složení svého jídelníčku, což je velmi důležité.

Vzhledem k ceně hotových pokrmů je finančně výhodnější vařit ze základních surovin. Měli byste zároveň preferovat potraviny, které jsou dostupné v našich zeměpisných šířkách. Takové potraviny můžete nakoupit na trhu nebo v rámci maloprodeje přímo u zemědělců nebo na statku. Takto zakoupené potraviny jsou zpravidla kvalitnější, nemají tak vysoký obsah vody. Tedy když je uvaříte nebo upečete, tak vám z toho zůstane více. Není vhodné kupovat exotické potraviny, exotické ovoce a zeleninu, protože většinou jsou utržené nedozrálé a převáží je přes půlku zeměkoule. Přestože vypadají na první pohled dobře, tak potřebné živiny většinou v dostatečném množství neobsahují.

Kolik litrů tekutin mám pít?

Doporučený minimální příjem je 1,5 litru/den. Můžete si také spočítat příjem na 30 ml na kilogram tělesné hmotnosti. Preferujeme vodu, nejlépe neslazenou, neperlivou. Mezi vhodné tekutiny můžeme zařadit i vodové polévky, ovocné čaje a velmi rozředěné džusy nebo vody se šťávou. Příjem tekutin je však individuální. Liší se dle tělesné váhy, počasí, pohybové aktivity. Hodina sportu znamená cca litr vody navíc. Můžete také vodu využít k tomu, abyste omezili přísun energie, tzn. pokud si před každým jídlem dáte sklenici vody, tak nejenom, že splníte pitný režim, ale je pravděpodobné, že zkonzumujete daleko méně jídla, a tím pádem budete mít svou hmotnost lépe pod kontrolou. Toto však neplatí u nemocných trpících poruchami příjmu potravy.

Není problém zařazovat do pitného režimu minerálky. Jediné, na co byste měli být opatrní, jsou slazené nápoje, ať už jsou to slazené limonády, minerálky, případně doslazování čaje ovocného nebo bylinkového. Tento přidaný cukr přidává zbytečnou energii navíc. Je lepší zvyknout si na méně sladkou chuť, ušetřit tím příjem energie, a tím lépe kontrolovat i svou tělesnou hmotnost a snížit i riziko cukrovky 2. typu.

Zvýšený pitný režim, např. více než 3 l/den, není zdravý s ohledem na oběhový systém a ledviny a může být „tzv. časným varovným příznakem" relapsu (návratu) psychotického onemocnění. Jakmile se tento příznak objeví, je třeba ihned vyhledat ošetřujícího psychiatra.

Je zdravá káva a čaj?

Káva a čaj nejsou zdraví škodlivé, ale neměly by tvořit základ pitného režimu. V současné době se tolerované množství kávy pohybuje okolo 5–6 šálků klasického espresa za den. Je vždy vhodné doplnit každý šálek kávy sklenicí vody, protože obsahuje kofein, který je močopudný. Zároveň je potřeba si uvědomit, že stejným zdrojem kofeinu, a tím pádem i močopudných látek, je i čaj černý, zelený, případně bílý. Rozdíl je pouze v tom, že tyto čaje jsou různě fermentované, tzn. černý čaj je více fermentovaný, zelený a bílý jsou méně fermentované či nefermentované.

Pokud budete umírněně konzumovat kávu i čaj, žádné riziko vám nehrozí. Většinou zdravotní komplikace plynou z velkého doslazování kávy a čaje, případně když si do kávy nebo čaje nalijete větší množství smetany. Toto zvýšené množství tuku poté opět zvyšuje energetickou zátěž, stejně jako tomu bylo u slazených nápojů.
Nevýhodou konzumace těchto nápojů ve večerních hodinách je narušení spánkového režimu. Proto se jejich konzumace nedoporučuje v čase 3–4 h před usnutím.

Jak se mám stravovat, když neumím vařit?

K sestavení vyváženého jídelníčku není potřeba umět vařit. Dobré a chutné pokrmy se dají sestavit z jednoduchých surovin. Pokud však nezvládáte vařit, můžete sestavit jídelníček i ze studených pokrmů (celozrnné pečivo, kvalitní bílkovina a zdroj vlákniny). Ze studených pokrmů můžete používat například i pomazánky a saláty. Jako první krok k naučení se vařit můžete zkusit zeleninové nebo kuřecí vývary, které jsou poměrně jednoduché. Následně můžete zkusit další jednoduché pokrmy.

Je důležité sledovat, zda vaše strava obsahuje všechny důležité složky, tedy bílkoviny, zeleninu a ovoce. Zelenina může být jak syrová, tak i dušená, můžete ji lehce orestovat. Ovoce je nejlepší konzumovat syrové. Co se týká bílkovin, ty se většinou tepelně upravují. Mléčné výrobky jsou tepelně upravené již v době své výroby, takže je můžete konzumovat i studené. Většina potravin se konzumuje syrová nebo s minimální tepelnou úpravou. Vyjímku samozřejmě tvoří maso a vajíčka, případně některé druhy ryb. Preferujeme zejména maso drůbeže, ryb a teplokrevných zvířat.

Může vzniknout závislost na cukru a čokoládě?

Ano, závislost na cukru a čokoládě je běžná. Jde většinou o závislost na sladkou chuť, která je vnímána naším mozkem jako velmi příjemná. V případě čokolády je to kombinace sladké a tučné složky, které dodávají organismu energii. Proto je náš mozek vyhledává jako zdroj rychlé energie v případě cukru a zdroj dlouhodobé energie v případě tuku. V případě čokolády je navíc v relativně malém množství poměrně velké množství energie, což je pro ogranismus velmi výhodné.

Pokud se chcete vyhnout závislosti na cukru a čokoládě, je dobré učit se méně sladit nebo pít méně slazené nápoje. Pokud se chcete zbavit závislosti na cukru a čokoládě, tak postupně snižujte velikosti porcí, kterými si doslazujete čaj, případně množství čokolády, které si dopřejete v rámci mlsání. Druhá možnost je, v případě čokolády, vybírat čokoládu s vysokým obsahem kakaa. Takováto čokoláda má velmi dobrý sytící efekt a má výraznou chuť, takže jí sníte relativně málo, a přesto máte příjemný pocit. Na druhou stranu na čokolády s vysokým obsahem kakaa je potřeba si zvyknout, jelikož chuť je méně obvyklá a méně výrazná než v případě mléčné čokolády.

Čím nahradit čokoládu?

Je vhodné čokoládu s nízkým podílem kakaa nahradit čokoládou s vysokým podílem kakaa (alespoň 70 %). Zároveň ji lze smíchat s bílkovinou jako je například tvaroh, skyr nebo jogurt a snažit se nekonzumovat čokoládu samotnou. Při konzumaci čokolády vždy vybíráme tu s vyšším obsahem kakaa, která lépe zasytí a dříve nám dá pocit plnosti a sytosti, takže ve výsledku jí zkonzumujete méně.

Co mám jíst, když mám hodně alergií?

Potravinové alergie jsou různé, proto je vždy důležité volit individuální přístup. Pokud si nebudete vědět rady, v jakých potravinách se daný alergen nachází, můžete vyhledat pomoc nutričního terapeuta, který vám pomůže vybrat vhodné potraviny tak, aby jídelníček byl stále plnohodnotný a neměli jste žádný deficit potřebných živin.

V případě polyvalentních potravinových alergií je třeba se poradit s nutričním terapeutem jak ohledně vhodného jídelníčku, tak ohledně vhodné úpravy potravy.

Jak poznám alergeny?

Potravinové alergie a intolerance se mohou projevit různými způsoby. Příznaky alergií mohou být svědění, pálení rtů, krku nebo zažívací obtíže či různé ekzémy. Velmi silné alergie mohou vyvolat až pocit dušení a takzvaný anafylaktický šok. Velmi silné alergeny mohou vyvolat až astmatický záchvat. Proto je opravdu nutné se vždy těmto alergenům vyhnout. Vždy je důležité kontaktovat lékaře, informovat ho o potížích. Zároveň je vhodné, pokud trpíte potravinovými alergiemi nebo alergiemi obecně, konzultovat svůj jídelníček s nutričním terapeutem, protože existují takzvané zkřížené alergie.

Kombinovaná neboli zkřížená alergie je poměrně častá. Osoby trpící pylovou alergií mají až třikrát více alergií na potraviny než běžná populace. Dochází totiž ke zkřížené alergii, kdy pyl rostlin se v některých případech podobá určitým bílkovinám v potravinách, které pak mohou vyvolat stejnou nežádoucí reakci jako pyly. Hovoříme o tom, že mezi oběma alergeny je chemická příbuznost. Znalost zkřížených reakcí je podstatná pro správný výběr potravin, které bude alergik konzumovat.

Co nedělat před spaním?

Je špatně kouřit těsně před spaním?

Pro podporu a navození kvalitního spánku je vhodné se nevystavovat modrému světlu (počítač, telefon, televize), ale volit klidnou aktivitu, která nám navodí spánek. Například číst knížku, poslouchat relaxační hudbu nebo si kreslit. Je třeba se vyvarovat i knih a filmů s napětím, thrillerů, akčních filmů apod.

Velmi nevhodná je konzumace sladkých potravin a nápojů, včetně ovoce, samozřejmostí je vynechání alkoholu, naopak bílkovinná večeře se zeleninou, nebo jen bílkovina (tvaroh) jako poslední jídlo jsou pro kvalitní spánek velmi přínosné. Nikotin, který obsahují cigarety, má povzbuzující účinky, proto není vhodné kouřit před spaním, stejně jako se nedoporučuje pití kávy.

Jaký má vliv sledování televize těsně před spaním?

Sledováním televize či koukání do telefonu není zcela vhodné před spaním z důvodu, že modré světlo vycházející z těchto přístrojů může potlačit tvorbu melatoninu (spánkový hormon) a zapříčinit tím horší usínání či kvalitu spánku. Záleží i na typu programů, které sledujeme. Nevhodné jsou napínavé, akční, hororové pořady, ale i například soutěže s možností vysokých výher apod.

Jak se vyvarovat přetažení?

Nastavit si pravidelný režim, chodit spát ve stejný čas, vstávat ve stejný čas, zařadit pravidelnou stravu, stejně tak zařadit pohybovou aktivitu alespoň 3× v týdnu.

Co se týká pracovního vytížení, je dobré mít přesně ohraničený čas, kdy se budete věnovat práci a mít každý den i čas na odpočinek. Snažte se každý den zařadit procházky pokud možno na zdravém vzduchu a snažte se zařadit procházku i v době, kdy počasí není nejlepší, protože změna prostředí vždy pomáhá zlepšit psychický stav a celkovou kondici i odpočinek.

Veškeré změny je vhodné dělat postupně a s rozumem. Jen tak zabráníte přetížení organismu.

POSOUZENÍ VAŠICH STRAVOVACÍCH NÁVYKŮ

Podívejte se na níže uvedený dotazník. Ten vám pomůže zjistit, jak jste na tom se stravovacími návyky a pomůže Vám určit oblasti, které bude potřeba zlepšit.
Každý výrok ohodnoťte dle stupnice 0 až 4.

0	1	2	3	4
Ne, nikdy nebo téměř nikdy	Příležitostně nebo zřídka	Někdy nebo možná	Často	Ano nebo vždy

- ☐ Snažím se jíst pravidelně v podobné časy.
- ☐ Snažím se zapisovat a evidovat, co a kdy každý den sním.
- ☐ Snažím se kontrolovat velikosti porcí.
- ☐ Snažím se, aby moje strava byla pestrá, nevynechávám ryby ani luštěniny.
- ☐ Snažím se nevynechat vícekrát týdně jídlo.
- ☐ Nezapomínám na bílkovinnou večeři, nevečeřím jen ovoce, případně pečivo s ovocem.
- ☐ Sladkosti a pamlsky skoro nekonzumuji.
- ☐ Nápoje si nedoslazuji a nepiji slazené nápoje.
- ☐ Jídlo si nedosoluji a preferuji potraviny s nižším obsahem soli.
- ☐ Jím denně alespoň 2 větší kusy zeleniny a 1 ks ovoce.
- ☐ Nepiji žádné alkoholické nápoje.
- ☐ Omezuji kofeinové nápoje odpoledne a večer.
- ☐ Nepiji energetické nápoje.

Sečtěte své skóre

JAK JSTE DOPADLI?

Nad 30: Máte dobré stravovací návyky a nižší riziko některých chronických nemocí. Vytrvejte, jste na dobré cestě.

20–29: Ve svém přístupu k jídlu jste průměrní. Myslete na to, že jsou některé oblasti, které můžete vylepšit, abyste se cítili lépe a byli zdravější.

10–19: Nestravujete se sice zdravě, ale zkoušíte to. Podívejte se na výživová doporučení a vyberte si jedno, ve kterém byste se rádi zlepšili.

Pod 10: Zdá se, že máte velký prostor pro zlepšení. Požádejte o pomoc svého lékaře nebo jiné členy týmu, který vás léčí, a změňte své stravovací návyky.

SPRÁVNÉ STRAVOVACÍ NÁVYKY V 10 BODECH:

1. **VYVÁŽENOST ZÁKLADNÍCH ŽIVIN:** Ujistěte se, že jídelníček obsahuje správný poměr bílkovin, sacharidů a tuků, který odpovídá individuálním potřebám.

2. **DOSTATEČNÝ PŘÍJEM MIKROŽIVIN:** Zahrňte do stravy širokou škálu potravin, aby byl zajištěn dostatečný příjem vitamínů a minerálů.

3. **PRAVIDELNOST STRAVOVÁNÍ:** Nastavte jídelníček tak, aby podporoval pravidelný příjem jídla během dne, což pomáhá udržovat energetickou rovnováhu metabolismu.

4. **DOSTATEČNÝ PŘÍJEM VLÁKNINY:** Zařaďte do stravy dostatek zeleniny, ovoce a celozrnných produktů pro podporu zdravého trávení a dlouhodobého pocitu sytosti.

5. **HYDRATACE:** Podporujte dostatečný denní příjem tekutin, ideálně ve formě čisté vody nebo neslazených bylinných čajů.

6. **OMEZENÍ PRŮMYSLOVĚ ZPRACOVANÝCH POTRAVIN:** Minimalizace příjmu průmyslově zpracovaných potravin a jednoduchých cukrů může přispět k celkovému zdraví a snižování tělesné hmotnosti.

7. **PESTRÁ STRAVA:** Zaměřte se na rozmanitost jídelníčku tak, aby byly pokryty všechny nutriční potřeby, a tím se zvýšila šance na dodržení zdravých stravovacích návyků.

8. **PŘIMĚŘENÉ PORCE:** Vzdělávejte se v tom, jak správně odhadovat a kontrolovat velikost porcí, aby nedocházelo nadměrnému příjmu kalorií.

9. **OMEZENÍ NEZDRAVÝCH TUKŮ A CUKRŮ:** Podporujte snižování příjmu nezdravých tuků, stejně jako rafinovaných cukrů či sladkých nápojů.

10. **POSLECH TĚLA A JEHO POTŘEB:** Učte se naslouchat signálům těla, jako jsou hlad a sytost, respektovat je, což je klíčem udržitelného, zdravého stravovacího chování.

TRIKY KE ZLEPŠENÍ STRAVOVACÍCH ZVYKLOSTÍ

- Sledujte svoji hmotnost, cvičte, choďte na procházky. Vaše tělesná hmotnost by neměla překročit ideální hmotnost pro váš věk a výšku o více než 5 kg.
- Jezte pestrou stravu.
- Každý den si dopřejte dostatek zeleniny a ovoce, nejlépe v syrovém stavu.
- Přidávejte do jídla složky s vysokým obsahem vlákniny (snězte denně alespoň 800 gramů různých obilnin, luštěnin nebo brambor).
- Odstraňte ze svého jídelníčku tučná jídla.
- Nekuřte.
- Omezte spotřebu cukru.
- Omezte spotřebu uzeného masa, šunky, slaniny, salámů a dalších uzenin.
- Jídlo zbytečně nepřesolujte, chuť upravujte raději kořením a bylinkami.
- Nejezte potraviny, které by mohly být dlouhým skladováním při běžné teplotě kontaminovány plísněmi.
- Omezte potraviny připravované na dřevěném uhlí nebo na otevřeném ohni. Uzené maso konzumujte jen zřídka, vyhněte se spáleným jídlům.
- Omezte alkohol.

ČEMU SE V JÍDELNÍČKU VYHÝBAT

- Zapomeňte na smažená jídla a pokrmy připravované na větším množství tuku.
- Vyhýbejte se uzeninám (kromě kvalitní libové šunky).
- Odepřete si dortíky a sladkosti, když už mlsat, tak müsli tyčinky bez polevy (lépe bílkovinné tyčinky) nebo kousek čokolády s vysokým procentem kakaa.
- Zapomeňte na tučné mléčné výrobky a tučné maso.
- Vyhýbejte se živočišným tukům.
- Dávejte pozor na slazené nápoje (včetně kávy a dalších nápojů z automatů) a nápoje alkoholické, které obsahují obrovské množství energie.

CO BY V JÍDELNÍČKU NEMĚLO CHYBĚT

- Dbejte na to, aby byl jídelníček co nejpestřejší, jen tak v něm nebude chybět nic důležitého.
- Udělejte ze zeleniny a ovoce součást každého denního jídla.
- Vybírejte celozrnné varianty potravin (pečivo a chléb, těstoviny, rýže).
- Nevynechávejte tuky, ale vybírejte ty dobré (tuky rostlinného původu a ryby, které jsou zdrojem nenasycených mastných kyselin).
- Jogurty vybírejte do 2 % tuku a sýry kolem 30 % tuku v sušině.
- Dbejte na dostatečný pitný režim složený z neslazených tekutin.

DALŠÍ TIPY NA ZDRAVĚJŠÍ ŽIVOT

- Zdravý životní styl není jen o výživě. Je pravdou, že **správná strava udělá hodně**, ale nestačila by na vše.

Co všechno můžete pro své tělo a zdraví udělat? Inspirujte se:

- Mějte na paměti, že **doplňky stravy jsou stále jen doplňky**, když běžná strava z nějakého důvodu nestačí. Pokud ale celkově jíte špatně, nemůžete na ně spoléhat jako na záchranu.
- Do svého denního režimu zařaďte **pravidelnou fyzickou aktivitu**.
- **Přestaňte kouřit**, nebo kouření omezte. Každá nevykouřená cigareta je pro vaše zdraví přínosem.
- **Myslete zvesela** a pokud se vás velmi dotýkají například každodenní nepříznivé televizní zprávy, přestaňte je sledovat.

II. VLIV MEDIKACE

Včasná léčba je důležitá nejen pro dosažení brzké remise a zabránění dalším relapsům, ale i pro celkovou prognózu a kvalitu života.

PREVENCE RELAPSU ONEMOCNĚNÍ

ZÁKLADEM LÉČBY ZÁVAŽNÝCH DUŠEVNÍCH ONEMOCNĚNÍ, VČETNĚ SCHIZOFRENIE, JE FARMAKOTERAPIE.

Lékem volby psychotických onemocnění, resp. schizofrenie, jsou léčivé přípravky, tzv. antipsychotika. Antipsychotika ovlivňují koncentrace některých neurotransmiterů (dopaminu, serotoninu aj.) v mozku, které jsou kvůli probíhajícímu onemocnění narušeny. Antipsychotika obnovují neurotransmiterovou rovnováhu a tím odstraňují nebo alespoň zmírňují příznaky onemocnění. Podstatou prevence relapsu onemocnění je dlouhodobé užívání nastavené medikace. Při dlouhodobé udržovací léčbě je důležitým parametrem bezpečnost a snášenlivost terapie. Jednotlivá antipsychotika se mezi sebou liší v profilu nežádoucích účinků, které je třeba pečlivě sledovat hned od počátku léčby a případně léčbu upravit tak, aby se zabránilo rozvoji doprovodných tělesných onemocnění tzv. somatických komorbidit. Důležité je též sledovat „signály" návratu nemoci (tzv. časné varovné příznaky) a léčbu zahájit optimálně již ve stádiu počátečních příznaků. **Mezi nejčastější varovné příznaky patří poruchy soustředění, změny nálady, poruchy spánku, ale i změny v potravních či pitných zvyklostech. Častým časným varovným příznakem může být tzv. polydipsie – „přepíjení se" aj.**
Včasná léčba je důležitá nejen pro dosažení brzké remise a zabránění dalším relapsům, ale i pro celkovou prognózu a kvalitu života pacientů. K dosažení dlouhodobé remise je třeba u psychóz pokračovat v užívání léků i po odeznění akutních příznaků, za kritické období se považuje 2–5 let po stanovení diagnózy psychotické poruchy. V tomto období by se bezpodmínečně měla užívat vhodná antipsychotická medikace a měly by být zavedeny další intervence směřující k podpoře životního stylu a sociální a funkční úzdravě. Vědecké důkazy dokládají, že s druhou a další epizodou psychotického onemocnění by antipsychotická medikace měla být trvalou, celoživotní součástí života nemocných.

Obecně platí, čím déle se léky užívají, tím je riziko relapsu onemocnění menší a důležité je vědět, že antipsychotika nevyvolávají závislost ani nemění osobnost, jak se často mylně nemocní domnívají.

Každý relaps přináší větší komplikace, závažnější průběh, delší dobu hospitalizace a může přetrvávat více tzv. reziduálních příznaků, onemocnění může přecházet do chronického stádia a vést k závažným zdravotním, sociálním, pracovním dopadům až k invaliditě.

Aktuálně jsou lékem volby u psychotických onemocnění nová, tzv. atypická antipsychotika druhé generace (AP2G), která jsou dobře snášená, nemají pohybové tzv. extrapyramidové nežádoucí účinky, mají velmi dobrou efektivitu na pozitivní, negativní i kognitivní příznaky onemocnění, mají ale vyšší rizika kardiometabolických nežádoucích účinků (obezita, arteriální hypertenze, diabetes mellitus, vysoké koncentrace krevních lipidů aj.). Důležité je vědět, že **pokud se tyto nežádoucí účinky objeví, dají se řešit** a dostat je pod kontrolu bez negativního dopadu na kvalitu života a benefity z jejich užívání převáží nad nevýhodami. Často stačí úprava životního stylu. **Jejich výskyt rozhodně není impulzem k okamžitému vysazení medikace.**

K dlouhodobé prevenci relapsu a zajištění udržovací léčby psychóz se jako velmi vhodná nabízejí tzv. **dlouhodobě působící injekční antipsychotika** (dříve nazývaná jako depoty), která se aplikují injekčně v pravidelných několikatýdenních intervalech do hýžďového či pažního svalu, odkud se účinná látka velmi pomalu a plynule uvolňuje do krevního řečiště. Tím je zajištěna dlouhodobá a stabilní koncentrace léčiva v těle nemocného, což je zásadní faktor při prevenci relapsu onemocnění a důležitý faktor přispívající ke zlepšení kvality života nemocných trpících schizofrenií.

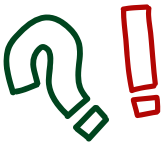
V současné době jsou v udržovací léčbě schizofrenie preferovaná atypická dlouhodobě působící injekční antipsychotika před klasickými, staršími dlouhodobě působícími injekčními preparáty.

I když základním pilířem léčby psychóz je léčba antipsychotiky, komplexní léčba zahrnuje i psychosociální podporu nemocných, především psychoedukaci a zapojení rodin a rodinných edukací do léčebného procesu. Cílem psychoedukace je poskytnutí komplexních informací o onemocnění, užívané medikaci, jejich formách a nežádoucích účincích a opatřeních zaměřených na prevenci relapsu a tělesné zdraví nemocných (zásady zdravého životního stylu, vhodná životospráva, denní řád). U některých nemocných, zejména s delším průběhem onemocnění, je důležitý nácvik, resp. rehabilitace kognitivních funkcí a sociální podpora se zapojením do společnosti a nalezením vhodné formy pracovního uplatnění. K tomu v dnešní době existují centra duševního zdraví (CDZ), která představují mezičlánek mezi primární péčí, včetně ambulantní psychiatrické péče, a lůžkovou – akutní péčí. Funkcí CDZ je prevence hospitalizací nebo jejich zkracování a nápomoc k reintegraci dlouhodobě hospitalizovaných pacientů do běžné komunity. Napojení pacientů na tato centra probíhá obvykle za hospitalizace, resp. před jejich propuštěním, ve spolupráci s multidisciplinárními týmy.

OTÁZKY A ODPOVĚDI K MEDIKACI

Jaké jsou výhody užívání léků?

Jak dlouho budu muset užívat léky po propuštění?



Obvykle se po první atace psychotického onemocnění doporučuje užívat léky 2 roky, po druhé atace onemocnění 5 let a po každé další atace onemocnění v udržovacích (alespoň minimálních) dávkách celoživotně. Vše je ovšem individuální a záleží na dalších faktorech onemocnění, proto je třeba veškeré otázky týkající se medikace konzultovat s Vaším ošetřujícím lékařem, který Vás zná nejlépe. Obecně platí, čím déle se léky užívají, tím je větší šance, že bude nemoc pod kontrolou a nedojde k relapsu (návratu příznaků onemocnění).

Budu po lécích přibývat na váze?

Léky samy o sobě hmotnost nezvyšují. Některé léky mohou zvyšovat chuť k jídlu působením na receptory v mozku a tímto mechanismem pak může dojít k přírůstku tělesné hmotnosti. Existují však účinná opatření, která přírůstku hmotnosti dokáží zabránit nebo alespoň zminimalizovat. Je třeba se zaměřit na zdravý životní styl a řídit se opatřeními vedoucími k udržení zdravé hmotnosti a to co nejdříve jakmile se takový nežádoucí účinek objeví. Důležitý je vyvážený jídelníček a dostatek pohybové aktivity.

Musím užívat léky na lačno?

Léky se užívají s jídlem nebo po něm. Některá nová antipsychotika (např. lurasidon) se ale kvůli rozvinutí plné účinnosti musí dokonce užívat **s přesně předepsaným** množstvím potravy (lurasidon s 350 kaloriemi). Důležité je vždy dodržovat dávkování a rozvržení medikace stanovené ošetřujícím lékařem.

Nebudu po lécích moc utlumený?

Obecně se po nasazení medikace může objevit krátkodobě a přechodně mírný útlum (sedace), který ovšem během několika dní po nasazení obvykle sám odezní. Nová moderní antipsychotika tento sedativní efekt již téměř nevykazují.
Pokud by takovýto nežádoucí účinek přetrvával (déle než 2 týdny po nasazení) je třeba ho zkonzultovat se svým ošetřujícím lékařem. Někdy stačí upravit (=snížit) dávku léku a sedace odezní. V opačném případě je ke zvážení změna léčivého přípravku.

Jak se mi bude spát?

Efektem antipsychotické medikace je obvykle podpora spánku, resp. úprava poruch spánku, které mohou souviset s psychózou a po antipsychotické medikaci odezní. V opačném případě je nutná konzultace s ošetřujícím lékařem.

Můžu kouřit?

Kuřáctví se v populaci duševně nemocných vyskytuje dva až třikrát častěji než v běžné populaci a ovlivňuje koncentrace neurotransmiteru dopaminu, které jsou u psychóz změněny, jsou podkladem vlastních příznaků nemoci. Je prokázáno, že existuje přímá souvislost mezi kouřením a schizofrenií. Kouření může snižovat účinnost některých antipsychotik a k dosažení stejné účinnosti je pak nutné podávání vyšších dávek těchto léků. Nutné je připomenout, že kouření je významný rizikový faktor pro rozvoj kardiovaskulárních onemocnění. **KOUŘENÍ NEDOPORUČUJEME!**
Součástí léčby duševních poruch jsou intervence zaměřené na podporu odvykání kouření, příp. se nabízí možnost využití substituční nikotinové terapie (např. náplasti, žvýkačky aj.).

Můžu pít alkohol?

Konzumace alkoholu, stejně jako jiných psychoaktivních látek (drog), zvyšuje pravděpodobnost znovu vzplanutí (relapsu) onemocnění. Jednoznačně je to prokázáno při užívání marihuany, stejně jako u „tvrdých drog" (pervitin, kokain, LSD aj.). Výjimečná konzumace velmi malého množství alkoholu (1 pivo k obědu, 2 dcl vína při oslavě) by neměla škodit, ale při případné současné souhře dalších negativních faktorů (např. nahromadění stresorů) uškodit může. Kromě toho může působit na užívané léky a snižovat jejich účinnost. **KONZUMACI ALKOHOLU U DUŠEVNÍCH ONEMOCNĚNÍ NEDOPORUČUJEME!**

Můžu si dát marihuanu místo léků?

Určitě nikoliv. Marihuana je jednoznačně nevhodná a je prokázáno, že její užívání zvyšuje riziko vzniku, rozvoje a znovu vzplanutí (relapsu) duševních onemocnění a její užívání může vést k rozvoji syndromu závislosti na této látce.

Co když zapomenu užít léky?

Pokud zapomenete léky užít, vezměte si je co nejdříve, jakmile si na to vzpomenete. Ojedinělé vynechání jedné dávky nemusí mít negativní následky, pokud se vynechání dávky opakuje, může to problém způsobit.

Jaké jsou vedlejší účinky léků?

Starší preparáty antipsychotik mají více nežádoucích účinků než nové moderní preparáty. Nepříjemnými jsou tzv. extrapyramidové pohybové nežádoucí účinky (ztuhlost, přešlapování, syndrom neklidných nohou aj.) a sedace, které se u nových preparátů prakticky nevyskytují. Nová antipsychotika, která se dnes preferenčně využívají při léčbě psychóz, mají velmi dobrou efektivitu na celé spektrum příznaků onemocnění, mají ale vyšší riziko kardiometabolických nežádoucích účinků jako jsou přírůstek tělesné hmotnosti, vliv na koncentraci cukru a tuků v krvi s možným rizikem rozvoje diabetu mellitu, arteriální hypertenze (vysoký krevní tlak).

Jaké jsou výhody užívání léků?

Hlavní výhodou užívání léků je jistota, že máte onemocnění pod kontrolou. Léky pomáhají překonávat běžné stresory, snižují počet hospitalizací v psychiatrických nemocnicích a pomáhají dlouhodobě udržet uspokojivou kvalitu života nemocných. Při jejich vysazení se zvyšuje riziko relapsu (návrat) onemocnění se všemi závažnými důsledky a dopady na kvalitu života.

Musím užívat léky až do smrti?

Pokud se podaří onemocnění psychózou dostat dobře pod kontrolu hned na jejím začátku při první atace a remise (vymizení příznaků a symptomů nemoci) se podaří dlouhodobě udržet, je šance na postupné snížení a případné vysazení medikace. Jsou známy případy, kdy nemocný prodělal v životě jen jednu epizodu psychózy. Pokud se však onemocnění v atakách vrací, pak je doporučeno medikaci užívat dlouhodobě a někdy i celoživotně, a to především z důvodů zabránění přechodu do chronických stádií a závažných dopadů na zdraví a kvalitu života nemocných (ztráta zaměstnání, ekonomické dopady, negativní vliv na osobní život atd.).

Co mám dělat, aby se mi zlepšila paměť?

Zhoršení paměti obvykle souvisí s vlastním onemocněním a může se jednat o jeden z tzv. negativních příznaků psychotického onemocnění. Aby se paměť zlepšila, resp. dostala zpět do normy, je třeba pečlivě užívat antipsychotika, která mají ve svých dlouhodobých důsledcích pozitivní vliv na kognitivní funkce. Nová antipsychotika na rozdíl od starších preparátů svým receptorovým profilem přímo ovlivňují tzv. kognitivní funkce, včetně paměti. K podpoře paměti lze kromě léků doporučit pomocné tréninkové metody jako je např. luštění křížovek, vědomostní kvízy atd. Nezbytnou součástí by měla být pravidelná pohybová aktivita, zdravý a vyvážený jídelníček, dostatečný pitný režim a dostatečný spánek. K vyloučení jiného neurodegenerativního onemocnění např. demence, je po dohodě s ošetřujícím lékařem vhodné při poruchách paměti provést kontrolní zobrazení mozku – CT (komputerová tomografie) nebo MRI (magnetická rezonance).

Můžu léky nahradit psychoterapií?

U psychóz jsou léky psychoterapií nenahraditelné. Psychoterapie ale může být u určitých diagnóz pro některé pacienty vhodným doplňkem k léčbě farmaky. U některých méně závažných diagnóz a stavů může být psychoterapie i léčbou první volby (např. mírné formy úzkostných či depresivních obtíží).

Co mám dělat, když nechci užívat léky?

Při pochybnostech o užívání medikace je třeba informovat ošetřujícího lékaře a vše s ním řádně prokonzultovat. Vhodné je porovnat argumenty „pro" a „proti" při užívání a vysazení léků. Hlavním motivem užívání léků u psychóz by mělo vždy být udržení remise (dlouhodobé úzdravy) a zabránění opakovaným hospitalizacím na psychiatrii. Pokud je problémem užívání tablet, lze doporučit užívání léků ve formě tzv. dlouhodobě působících injekčních antipsychotik, která se aplikují v pravidelných několika týdenních až několika měsíčních intervalech do hýžďového či pažního svalu, ze kterého se účinná látka velmi pomalu a plynule uvolňuje do krevního řečiště. Tím je zajištěna dlouhodobá a stabilní koncentrace léčiva v těle nemocného, což je zásadní při prevenci relapsu onemocnění a důležitý faktor přispívající ke zlepšení kvality života nemocných trpících schizofrenií. V současné době jsou preferovaná atypická dlouhodobě působící injekční antipsychotika.

PREVENCE RELAPSU – SHRNUTÍ

JAKÉ JSOU NEJČASTĚJŠÍ ČASNÉ VAROVNÉ PŘÍZNAKY NEMOCI?

- Změny nálady – zhoršení
- Potíže se spánkem – nespavost
- Změny v pitném režimu – polydipsie (= přepíjení se)
- Zaujetí zvláštními myšlenkami
- Strach, obavy, pocity nejistoty, nedůvěra
- Vznětlivost, podrážděnost
- Nesoustředěnost
- Neklid, nervozita
- Pocity přetížení, vyčerpanosti
- Problémy v práci, konflikty doma či na pracovišti

JAK UDRŽET DLOUHODOBĚ NEMOC POD KONTROLOU (TZV. V REMISI)?

- Dodržujte léčebný režim, docházejte pravidelně na kontroly k lékaři a užívejte pravidelně domluvené léky
- Vyhýbejte se rizikovým situacím (tzv. spouštěčům onemocnění) – stresory, konflikty, konzumace alkoholu a jiných psychoaktivních látek (drog)
- Naučte se rozpoznat časné varovné příznaky, poslouchejte názor blízkých osob
- Dbejte na zdravý životní styl – jezte vyváženou stravu, dbejte na dostatek pohybové aktivity, nepijte alkohol, neužívejte drogy, nekuřte
- Dodržujte spánkový režim
- Udržujte kontakty s rodinou a přáteli
- Věnujte se svým koníčkům

III. KONDICE, POHYB

CO JE TO CVIČENÍ

Cvičení, tedy pohybovou aktivitu, můžeme rozdělit do několika skupin:

1. **Běžnou, nevedenou, neplánovanou, denní, habituální (opakující se) aktivitu,** někdy i nesportovní pohybovou aktivitu.
2. **Pohybové aktivity plánované, dovednostního charakteru, strukturované.** Tyto aktivity jsou ohraničené délkou, intenzitou, frekvencí nebo vzdáleností.

Výsledkem pravidelné fyzické aktivity by měla být **lepší fyzická kondice**.

KONDICE

je termín používaný pro popis fyzického stavu nebo zdraví jednotlivce v souvislosti s jeho vytrvalostí a fyzickou zdatností.

Světová zdravotnická organizace (WHO) definuje dobrou fyzickou kondici následovně:

„Je to schopnost vykonávat každodenní povinnosti s energií, ostražitostí a bez nadměrného pocitu únavy a navíc mít dostatek energie na potýkání se s neočekávanými událostmi, které se mohou objevit v čase vyhrazeném odpočinku nebo provozování zálib.“

Kondice, resp. kardiorespirační kondice, přímo souvisí s tzv. negativními příznaky schizofrenie (ztráta zájmu, energie, emocí, málomluvnost, sociální stažení) a tělesnou hmotností, proto by podpora kardiorespirační kondice měla být jedním z hlavních cílů léčby psychóz! Lze jí zlepšovat pomocí pravidelného cvičení a zdravého životního stylu.

SOUVISLOST MEZI ZDRAVÍM A FYZICKOU AKTIVITOU

Civilizační nemoci a předčasné stárnutí jsou často spojeny s nezdravou stravou a nedostatkem pohybu. Pohyb má zásadní význam pro naše zdraví, zejména pro kardiovaskulární systém.
Nemocní trpící závažnými duševními poruchami, včetně psychotických onemocnění, mají nedostatek fyzické aktivity, většinu dne prosedí nebo proleží. **80 % nemocných se schizofernií má tělesné onemocnění, 50 % z těchto onemocnění není diagnostikováno!**

Nejčastější příčinou úmrtí pacientů se schizofrenií jsou právě kardiovaskulární choroby!

Pacienti se schizofrenií umírají předčasně, o cca 15 let dříve než lidé bez duševního onemocnění. **Proto je zařazení a podpora pohybových aktivit, zejména aerobních, v životním stylu závažně duševně nemocných zcela zásadní.**

VLIV POHYBU NA SRDCE:
Srdce je sval, který lze trénovat. Pravidelným cvičením se zvyšuje jeho výkonnost. Trénované srdce pracuje efektivněji – při každém stahu vypumpuje více krve, což vede k celkově klidnější a méně namáhavé práci srdce.

ÚČINKY POHYBU NA CÉVY:
Pohyb pomáhá udržovat pružnost cév. Elastické cévy umožňují srdci pracovat s menším úsilím, což snižuje krevní tlak. Cvičení také podporuje tvorbu oxidu dusnatého, který brání vzniku aterosklerózy a zvyšuje produkci „hodného" HDL cholesterolu.

POHYB A DÝCHACÍ SYSTÉM:
Pravidelná fyzická aktivita zlepšuje funkci plic. Zvyšuje se jejich vitální kapacita, což vede k lepšímu využití kyslíku při dýchání. Zlepšuje se kardiorespirační kondice a tím i duševní stav nemocných trpících psychózami.

VLIV NA METABOLISMUS:
Pohyb významně zrychluje metabolismus. Tento efekt přetrvává i po ukončení aktivity, přičemž délka a intenzita tohoto „doběhu" závisí na délce a intenzitě cvičení.

PREVENCE CIVILIZAČNÍCH ONEMOCNĚNÍ:
Podle Státního zdravotního ústavu je pravidelný pohyb nejlepší prevencí civilizačních nemocí. Snižuje riziko obezity, cukrovky 2. typu, srdečních onemocnění a některých typů rakoviny. Zlepšuje také stav kostí, svalů a kloubů.

DOPORUČENÍ PRO POHYBOVOU AKTIVITU:
Světová zdravotnická organizace doporučuje 30 minut střední intenzity 5× týdně nebo 20–25 minut vysoké intenzity 3× týdně. Při chůzi by měl být člověk schopen mluvit v krátkých větách bez zadýchávání.

SRDEČNÍ FREKVENCE A TYPY CVIČENÍ:
Je důležité znát svou maximální srdeční frekvenci (220 - věk). Aerobní cvičení by mělo být prováděno 3× týdně, anaerobní 2–3× týdně s 48hodinovými přestávkami.

SPECIFICKÉ FORMY POHYBU:
Chůze do schodů je intenzivní aktivita, ale může být riziková pro osoby s kardiovaskulárními nebo plicními problémy či poruchami pohybového aparátu. Pro nemocné trpící závažnými duševními poruchami se doporučuje i běžná fyzická aktivita, např. práce na zahradě, úklid doma, chůze, běh, plavání aj., dle fyzických a socioekonomických možností nemocného.

OBECNÁ DOPORUČENÍ PRO POHYB

1. BUĎTE AKTIVNÍ:
Denně se snažte cvičit nejméně 30 minut. To může zahrnovat různé formy pohybu, jako je chůze, běh, plavání, jízda na kole atd.

2. VYHNĚTE SE DLOUHÝM OBDOBÍM NEČINNOSTI:
Pokud pracujete v práci, která vyžaduje dlouhé hodiny sezení, snažte se vstát a projít se každou hodinu.

3. ZAMĚŘTE SE NA CELKOVÝ POHYB:
Nezaměřujte se pouze na jednu formu cvičení. Zařaďte do svého života různé typy pohybu, včetně kardio, posilování, strečinku a flexibility.

4. VYHNĚTE SE ZRANĚNÍ:
Vždy se před cvičením rozcvičte a po cvičení se protáhněte. Ujistěte se, že provádíte cviky správně, abyste předešli zraněním.

5. BUĎTE KONZISTENTNÍ:
Pravidelný pohyb je klíčem k zdraví. Snažte se cvičit každý den, i když jen na krátkou dobu.

6. ZAPOJTE OSTATNÍ:
Cvičení může být zábavnější, pokud se ho účastní někdo jiný. Zkuste se zapojit do skupinových aktivit nebo najděte cvičebního partnera.

7. NASLOUCHEJTE SVÉMU TĚLU:
Pokud cítíte bolest nebo nepohodlí během nebo po cvičení, zastavte a zjistěte, co je na vině. Pokud potíže přetrvávají, měli byste se obrátit na lékaře.

8. UDRŽUJTE HYDRATACI:
Pijte dostatek vody před, během a po cvičení, aby vaše tělo zůstalo hydratované.

9. MĚJTE REALISTICKÉ CÍLE:
Nastavte si cíle, které jsou pro vás dosažitelné a realistické. Postupujte k nim postupně a nebuďte příliš tvrdí na sebe, pokud je nedosáhnete hned.

10. UŽÍVEJTE SI TO:
Pohyb by měl být zábavný, ne trest. Najděte si aktivitu, kterou opravdu milujete a budete se na ni těšit.

KAŽDÝ POHYB SE POČÍTÁ

Pravidelná fyzická aktivita má významné zdravotní přínosy pro srdce, tělo i mysl, ať už se věnujete chůzi, jízdě na kolečkových bruslích nebo na kole, tanci, sportu či hraní s vašimi dětmi.

Doporučení WHO (2020) k pohybovým aktivitám a omezování sedavého způsobu života.
Pro více informací navštivte: www.who.int/health-topics/physical-activity

FYZICKÁ AKTIVITA S OHLEDEM NA KOMORBIDITY

OBEZITA

- navyšování intenzity a délky postupně (pozor na zranění)
- odlehčení nosného aparátu, omezit aktivitu s nárazy
- intenzivní motivace k režimovým opatřením/koučink

DIABETES 2. TYPU

- zohledněte hypoglykemizující terapii (inzulin, derivát sulfonylurey)
- zkonzultujte s lékařem nutnost sledování glukometrem/senzorem
- ideálně 30 min/den a více

KOMPLIKACE DIABETES MELLITUS

- retinopatie: NE kontaktní sporty, zvedání břemen, předklony, intenzivní fyzická aktivita
- nefropatie: vyšší riziko hypoglykémie, při proteinurii NE intenzivní fyzická aktivita
- neuropatie: opatrnost/odlehčení na dolní končetiny, tepová frekvence a krevní tlak při autonomní neuropatii

ARTERIÁLNÍ HYPERTENZE KV RIZIKA

- Systolický krevní tlak stoupá lineárně s intenzitou zátěže
- POZOR při těchto symptomech: tlak na hrudi, dušnost – ekvivalent angina pectoris/němý akutní infarkt myokardu
- brzká kardiovaskulární rehabilitace po příhodě

Pozn.: Komorbidita je stav, kdy pacient trpí současně více než jedním onemocněním.

OBECNÁ DOPORUČENÍ PRO OSOBY S NADVÁHOU

AEROBNÍ AKTIVITA

- střední intenzita ≥ 150 min/týden
- rozložené do ≥ 3 dnů
- ne více než 2 dny bez aktivity

SILOVÁ AKTIVITA

- střední až vysoká intenzita
- 3 jednotky/týden
- alespoň 1 den rozestup

OHEBNOST A ROVNOVÁHA

- protahování, jóga
- rovnovážná cvičení, balanční pomůcky
- 2–3 jednotky/týden

OMEZENÍ SEDAVÉ AKTIVITY

- snížit čas strávený sedavou aktivitou
- přerušovat ji každých 30 min

MÍRNÁ – pomalá chůze, vaření, lehký úklid, jóga
STŘEDNÍ – svižná chůze, luxování, rytí zahrádky
VYSOKÁ – běh, schody, fitness

CO JE TO TEPOVÁ FREKVENCE A JAK SE MĚŘÍ?

Klidová tepová frekvence je jednoduchý ukazatel Vašeho aktuálního zdraví a současně dobrým ukazatelem zdravotních rizik spojených nejen s kardiovaskulárními onemocněními.
Normální tepová frekvence v klidu je v rozmezí **60 až 100 tepů za minutu**. Klidová tepová frekvence je počet úderů srdce za 1 minutu v klidovém režimu. Doporučuje se měření klidové tepové frekvence ve dne v bdělém stavu, jelikož v průběhu noci tepová frekvence mírně klesá.

U sportovců může klidová tepová frekvence dosahovat hodnot nižších než 50 tepů za minutu.
Ze zdravotního hlediska jsou rizikové především vysoké hodnoty klidové tepové frekvence.

BRADYKARDIE je označení **pro klidovou tepovou frekvenci nižší než 60 tepů za minutu**. Nejedná se o zdraví nebezpečný stav, ale u netrénovaných osob může způsobovat únavu, slabost či závratě. Naopak u sportovců je bradykardie běžná.

TACHYKARDIE je označení **pro klidovou tepovou frekvenci vyšší než 90, resp. 100 tepů za minutu**. Tachykardie už nebezpečná být může, jelikož se ukazuje, že je sama o sobě nezávislým faktorem zvyšujícím riziko srdečně-cévních onemocnění.

Udržování dobrého zdraví je důležité.
Tepová frekvence, což je počet srdečních tepů za minutu, nám může pomoci sledovat naše zdraví.

Nejjednodušší způsob, jak ji změřit, je položit dva prsty na zápěstí nebo krk a spočítat tepy za 60 sekund. Tento způsob však není vždy přesný, zejména při sportování.

Dnes máme k dispozici moderní technologie, které měření tepové frekvence usnadňují. Jednou z nejpopulárnějších metod jsou tepové monitory, které najdeme ve sportovních hodinkách nebo fitness náramcích. Tyto přístroje používají optické senzory, které sledují pulz skrze krev pod kůží. Jsou velmi užitečné při sportu, protože měří tepovou frekvenci neustále a přesně.

Další možností jsou hrudní pásy, které se nosí kolem hrudníku a komunikují s hodinkami nebo mobilními aplikacemi. Hrudní pásy jsou považovány za přesnější, protože měří elektrickou aktivitu srdce, podobně jako EKG.

Měření tepové frekvence při sportu je důležité, protože nám poskytuje užitečné informace o našem zdraví a výkonnosti. Pomáhá nám zjistit, zda jsme v aerobním režimu (kdy tělo spaluje tuky a cukry s dostatečným kyslíkem) nebo v anaerobním režimu (kdy tělo spaluje převážně cukry bez dostatečného kyslíku).

Tepová frekvence také ukazuje, zda jsme se dostatečně zotavili z předchozího tréninku. Sledováním tepové frekvence můžete lépe porozumět svému tělu a zlepšit svůj výkon a celkovou kondici.

PROČ SE MĚŘÍ TEPOVÁ FREKVENCE?

1. **Měření tepové frekvence vám může pomoci zjistit, jak efektivně váš organismus spaluje tuky.**
   Když cvičíte, vaše tělo může spalovat buď cukry, nebo tuky jako zdroj energie. Tepová frekvence je jednou z cest, jak zjistit, jaký zdroj energie vaše tělo v danou chvíli preferuje. Při nižších tepových frekvencích, obecně při 60–70 % vaší maximální tepové frekvence, tělo obvykle spaluje více tuků než cukrů. Takže pokud je váš cíl hubnutí, znalost své tepové frekvence vám může pomoci ujistit se, že cvičíte v optimálním pásmu.

2. **Sledování tepové frekvence vám může pomoci zlepšit vaši fyzickou kondici.**
   Tepová frekvence je dobrým ukazatelem toho, jak moc se váš organismus při cvičení namáhá. Pokud je vaše tepová frekvence příliš vysoká, může to znamenat, že riskujete přetěžování. Na druhé straně, pokud je vaše tepová frekvence příliš nízká, možná nepracujete dostatečně tvrdě na to, aby došlo k jakémukoli významnému zlepšení. Sledování tepové frekvence vám umožňuje nalézt tu správnou rovnováhu mezi efektivitou a bezpečností.

3. **Měření tepové frekvence vám může pomoci sledovat svůj pokrok v průběhu času.**
   Pokud si pravidelně zaznamenáváte svou tepovou frekvenci při stejném typu cvičení, můžete sledovat, jak se mění. Pokud se vaše tepová frekvence při stejném úsilí snižuje, je to obvykle dobrým znamením, že se vaše fyzická kondice zlepšuje.

OTÁZKY A ODPOVĚDI KE KONDICI A POHYBU

Jak se mám donutit k pohybu, když se mi nechce?

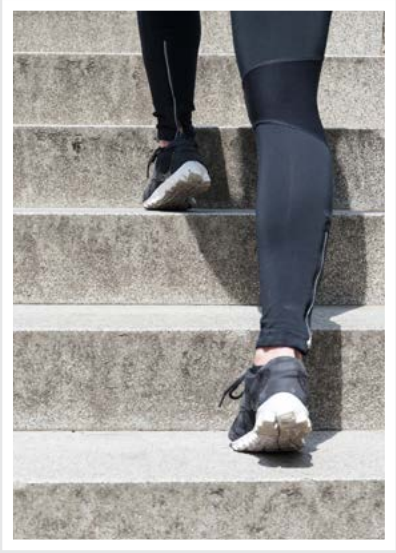
Proč musím být v kondici?

Pravidelný pohyb je klíčem k lepšímu fyzickému i duševnímu zdraví a může výrazně zlepšit kvalitu vašeho života.

Lepší kondice: Pravidelné cvičení zlepšuje celkové zdraví včetně zdraví psychického. Pomáhá posílit imunitní systém a srdce. Snižuje riziko chronických nemocí včetně chorob duševních.
Kardiorespirační fitness: Zlepší se vaše dýchání a srdeční činnost. Dobrá kardiorespirační kondice má prokazatelně pozitivní vliv na příznaky psychotických onemocnění a na tělesnou hmotnost (body mass index).
Více energie: Budete mít více energie pro každodenní aktivity, procházky.
Duševní zdraví: Cvičení snižuje stres, úzkost. Zlepšuje náladu a kvalitu spánku.
Zvýšení sebevědomí
Dlouhověkost: Pravidelné cvičení zvyšuje šanci na delší a zdravější život.

Jak zlepšit kondici?

Ke zlepšení kondice je třeba pravidelná fyzická aktivita, zdravá strava, dostatek spánku a času na regeneraci.



Pravidelný pohyb např. chůze. jóga, tanec...:
Chůze: 30 minut rychlé chůze 5× týdně,
Jóga: 60 minut 2–3× týdně,
Tanec: 45 minut 2× týdně

Kardio cvičení:
Běh: Začněte s 15 minutami 3× týdně, postupně zvyšujte na 30 minut,
Plavání: 30 minut 2× týdně,
Cyklistika: 45 minut jízdy na kole 3× týdně

Silový trénink:
Dřepy: 3 série po 10–15 opakováních,
Kliky: Začněte s 5–10, postupně zvyšujte,
Výpady: 3 série po 10 opakováních na každou nohu

Správná výživa:
viz část o výživě

Dostatek tekutin:
Je třeba dodržovat správný pitný režim během dne, podrobně v předchozí části zaměřené na výživu. Doporučuje se 1,5–2 l/den čisté vody. Důležité je se nepřepíjet! Do pitného režimu se nepočítá káva. Vyhýbáme se alkoholu.

Regenerace a spánek:
Spánek: Snažte se spát 7–9 hodin denně,
Strečink: 10–15 minut po každém cvičení,
Odpočinkový den: Zařaďte 1–2 dny v týdnu bez intenzivního cvičení

Trpělivost a pravidelnost: Stanovte si realistické cíle, které je třeba pravidelně uskutečňovat.

Sledujte svůj pokrok: Zapisujte si cvičení a jak se cítíte.

Co když mi buší srdce?

Pocit intenzivního bušení srdce při pohybu je znak toho, že Vaše kondice ještě nedosáhla úrovně, abyste zvládli zátěž, o kterou se pokoušíte. Je tedy vhodné zvolnit, ovšem nikoliv skončit s pohybem. Až bušení srdce odezní, zkuste intenzitu opět mírně navýšit.

Bušení srdce mimo pohybovou aktivitu může být způsobeno různými faktory, včetně stresu, kofeinu, alkoholu nebo léků. Může to být také příznakem určitých zdravotních stavů, případně nízké hladiny krevního cukru, dehydratace nebo anémie.

Bušení srdce provází stavy úzkosti, ale může se vyskytovat i u jiných duševních poruch. Pokud se tyto příznaky vyskytují bez souvislosti s pohybovou aktivitou doporučujeme je zkonzultovat s lékařem.

Budu v lepší kondici, když budu méně ležet na gauči?

Ano, určitě budete v lepší kondici, když budete méně ležet na gauči. Tady je vysvětlení, proč a jak to může pomoci:

Zvýšení aktivity: Méně času na gauči znamená více času na pohyb. I malé zvýšení aktivity, jako je chůze po bytě nebo domácí práce, může zlepšit vaši kondici.

Spalování kalorií: Aktivní pohyb spaluje více kalorií než ležení. To může pomoci udržet zdravou tělesnou hmotnost nebo zhubnout.

Zlepšení metabolismu: Pravidelný pohyb zrychluje metabolismus.
Rychlejší metabolismus pomáhá efektivněji spalovat kalorie.

Posílení svalů: Více pohybu pomáhá udržet svaly aktivní a silné. Silnější svaly zlepšují celkovou kondici.

Zlepšení flexibility: Pohyb pomáhá udržet klouby a svaly pružné. Lepší flexibilita snižuje riziko zranění.

Zlepšení kardiovaskulárního zdraví: I mírná aktivita může zlepšit činnost srdce a plic.

Lepší nálada a energie: Pohyb uvolňuje endorfiny, které zlepšují náladu. Aktivita často vede k většímu pocitu energie.

Lepší spánek: Pravidelná aktivita může zlepšit kvalitu spánku.

Jak se mám stravovat pro zlepšení kondice?

Je vhodné se stravovat pravidelně, vyváženě a hlavně dostatečně. Pro zlepšení kondice a zdravého životního stylu je důležité udržovat vyváženou stravu. Základem by měly být kvalitní potraviny a dostatečný příjem všech makroživin – bílkovin, sacharidů a zdravých tuků. Důležité je také doplnění vitamínů a minerálních látek, které jsou nezbytné pro správnou funkci organismu. Každý má své individuální potřeby a tudíž je důležité také individuální přizpůsobení stravy. Strava pro kondici by měla obsahovat vyváženou kombinaci bílkovin, sacharidů a tuků.

Před fyzickou aktivitou je důležité jíst jídlo bohaté na sacharidy a bílkoviny, a to asi 2–3 hodiny předem. Po cvičení se doporučuje jíst bílkoviny pro opravu a růst svalů. Vždy je také dobré doplnit ztracené tekutiny pitím dostatečného množství vody.

Každý člověk je ale jedinečný, je třeba vyzkoušet vše sobě na míru.

„Výcvik ke zdraví –
toť střídmost v jídle a píle v námahách.“

Hippokratés

Jak začít dodržovat zdravý životní styl?

Určete si reálné cíle.
Jezte zdravě: Jezte různé jídlo - ovoce, zeleninu, celozrnné potraviny a bílkoviny. Méně jezte tučné, sladké a slané věci.
Cvičte pravidelně: Hýbejte se často. Dělejte to, co vás baví - choďte, běhejte, jezděte na kole, cvičte jógu nebo tancujte.
Spěte dost: Dobrý spánek je moc důležitý. Snažte se spát 7–8 hodin každou noc.
Pijte vodu: Pijte hodně vody každý den. Voda pomáhá tělu a může vám pomoct méně jíst.
Méně pijte alkohol a nekuřte: Alkohol a cigarety škodí zdraví a můžou zkrátit život.
Zvládejte stres: Najděte způsoby, jak se uklidnit. Můžete meditovat, dýchat zhluboka, cvičit jógu nebo se učit relaxovat.
Změna chce čas: Nečekejte rychlé výsledky a buďte na sebe hodní. Každá malá změna k lepšímu je dobrá.

Jak dlouho mám spát, abych byl odpočatý?

Doporučená doba spánku se může lišit v závislosti na věku a individuálních potřebách. Všeobecně se ale pro dospělé doporučuje 7–9 hodin kvalitního spánku za noc. Někteří lidé mohou potřebovat více času na spánek, zatímco jiní se mohou cítit odpočatí po kratší době.
Důležité je nejenom množství, ale také kvalita spánku. Pokud je spánek v průběhu noci často přerušován nebo zkrácen, ráno se můžete cítit unavení a bez energie.
Nemocní trpící duševními poruchami často trpí poruchami spánku. Ty se pak, po úpravě spánkových návyků, mohou řešit farmaky (hypnotiky – léky na spaní). Tyto léky užívejte vždy po konzultaci s lékařem. I když jsou některé léky volně prodejné v lékárnách a mohou způsobovat syndrom závislosti. Proto pokud se spánek nedaří upravit, je třeba o tom informovat svého lékaře.

Co mám dělat, aby se mi zlepšila paměť?

Hrajte hry pro mozek: Zkuste křížovky nebo kvízy. Jsou zábavné a pomáhají mozku.
Hýbejte se: Choďte na procházky nebo cvičte.
Dobře spěte: Snažte se spát 7–8 hodin každou noc.
Pijte dostatek vody: Pijte vodu přes den. Pomáhá to mozku pracovat lépe.
Jezte zdravě: Jezte ovoce, zeleninu a ryby.
Trénujte mozek: Učte se nové věci, hrajte hry nebo na hudební nástroj.
Odpočívejte: Zkuste meditaci nebo hluboké dýchání. Pomáhá to proti stresu a úzkosti.
Pijte méně alkoholu a kávy
Choďte k lékaři: Pokud máte problémy s pamětí, řekněte to svému lékaři. Může vám pomoci. Zhoršení paměti může být příznakem duševního onemocnění, které je třeba léčit, tím se zlepší i paměť.

Buďte trpěliví a nevzdávejte to.

Dá se koupit kolo, když mám nadváhu (140 kg)?

Ano. Na trhu existují speciálně navržená kola, která jsou konstruována s ohledem na vyšší nosnost a jsou schopna unést těžší jezdce. Tyto modely mají často robustnější rám, pevnější kola a komponenty, které jsou navrženy tak, aby odolaly větší zátěži. Při výběru kola je důležité se zaměřit na maximální nosnost, kterou výrobce uvádí, a zvolit model, který je pro vaši výšku a hmotnost vhodný.
Je také důležité zvážit další faktory, jako je typ terénu, ve kterém budete kolo používat, a vaše individuální potřeby, například komfort sedla, výšku rámu apod. Doporučuje se konzultovat výběr s odborníkem v specializovaném obchodě s elektrokoly, který vám může pomoci s výběrem správného modelu a nastavením kola pro vaše potřeby.
Bylo by vhodné, nejen kolo koupit, ale i na něm pravidelně jezdit.

Jak mám načerpat energii, když jsem pořád unavený?

Dostatečný spánek a pravidelné procházky mohou podpořit načerpání energie. Je však důležité se stravovat pravidelně a vyváženě. Zde je několik tipů, jak načerpat energii:

1. Dostatek spánku: Kvalitní a dostatečný spánek je základním pilířem pro naši energii. Dospělý člověk by měl spát zhruba 7–9 hodin denně.
2. Vyvážená strava: Snažte se jíst vyváženou stravu bohatou na ovoce, zeleninu, celozrnné produkty a bílkoviny. Tyto potraviny dodávají tělu potřebné živiny a energii.
3. Pravidelný pohyb: Fyzická aktivita, jako je chůze, běh, jízda na kole nebo cvičení, může zvýšit vaši energii. Snažte se zařadit alespoň 30 minut cvičení do svého denního režimu.
4. Dostatek hydratace: Dehydratace může způsobovat únavu. Snažte se pít dostatek vody během dne.
5. Omezte stres: Zkuste najít způsoby, jak se s ním vypořádat, jako je meditace, jóga, hluboké dýchání nebo relaxační techniky.
6. Omezte konzumaci alkoholu a kofeinu: Přestože mohou poskytnout krátkodobý nárůst energie, mohou také vést k únavě, když jejich účinky vyprchají.
7. Pravidelné lékařské kontroly: Pokud se cítíte neustále unavení, může to být také příznakem zdravotního problému. Určitě navštivte lékaře, aby vyloučil případné zdravotní komplikace.
8. Čas pro relaxaci: Najděte si čas na relaxaci a odpočinek. Čtení knihy, procházka v přírodě nebo poslech relaxační hudby mohou pomoci obnovit Vaši energii.
9. Zdravá životní rutina: Snažte se dodržovat pravidelný denní režim, abyste podpořili svůj biologický rytmus a pomohli vašemu tělu se lépe regenerovat.
10. Doplňky stravy: Existují různé přírodní doplňky stravy, které mohou pomoci zvýšit hladinu energie, jako jsou B-vitamíny, ženšen nebo spirulina. Vždy se ale poraďte s lékařem nebo lékárníkem.

Pocit nedostatku energie se může vyskytovat u některých duševních onemocnění, např. depresivní poruchy aj. Pokud máte v posledních dvou týdnech pokleslou nebo smutnou náladu, ztratili jste zájem o koníčky, které Vás dříve těšili, případně máte ještě další psychické problémy, je třeba vyhledat psychiatra a nechat se vyšetřit, aby se případná duševní porucha včasně diagnostikovala a zaléčila.
Někdy se únava může vyskytovat v souvislosti s užívanými psychofarmaky, zejména v začátcích léčby. Tato únava obvykle během týdne až dvou odezní.

Co mám dělat, když mě nic nebaví?

Vhodné je informovat o tom svého lékaře, neboť se může jednat o příznak duševního onemocnění. Zařadit můžete aktivity, které Vás bavily dříve, i kdyby to mělo být ve značně zkráceném čase.

Budu zdravý, když budu cvičit?

Ano, cvičení prokazatelně zlepšuje zdravotní stav, jak fyzický, tak psychický.

Jak se mám donutit k pohybu, když se mi nechce?

Překonat lenost a najít motivaci ke cvičení může být náročné, ale existuje několik strategií, které vám mohou pomoci rozhýbat se:

1. Najděte si aktivitu, která vás baví.

2. Je mnohem pravděpodobnější, že budete pravidelně cvičit, pokud vám to bude přinášet radost. Vyzkoušejte různé sporty nebo typy cvičení a najděte si to, co vás opravdu baví.

3. Stanovte si konkrétní reálné cíle.

4. Plánujte si čas na cvičení: Zařaďte cvičení do svého kalendáře jako jakékoli jiné důležité schůzky. To vám pomůže vnímat cvičení jako nezbytnou součást vašeho dne.

5. Zapojte přátele nebo rodinu: Cvičení s někým dalším může být zábavnější a zavazující. Máte pak menší šanci, že cvičení zrušíte, když víte, že byste zklamali i druhou osobu.

6. Nastavte si odměny: Po určitém množství cvičebních sezení si dopřejte něco, co máte rádi – masáž, relaxační koupel, nebo novou knihu.

7. Udělejte si z cvičení zvyk: Snažte se cvičit ve stejnou dobu každý den nebo týden, aby se z toho stal zvyk a vaše tělo si na to zvykne.

8. Připomeňte si benefity: Připomínání si pozitivních výsledků cvičení, jako je lepší zdraví, vyšší energie a lepší nálada, může být silnou motivací.

9. Podívejte se na svůj pokrok: Sledujte svůj pokrok pomocí třeba aplikace nebo deníku, abyste viděli, jak se zlepšujete. To vám může dodat dobrou náladu a motivaci pokračovat.

10. Zjednodušte si to: Připravte si sportovní oblečení a vybavení předem, aby bylo co nejjednodušší začít cvičit, když nastane čas.

11. Přizpůsobte cvičení své aktuální náladě a energii: Někdy možná nebudete mít energii na intenzivní trénink, ale i lehká procházka nebo jógová sekvence mohou být lepší než nic.

12. Pamatujte, že největším krokem je často prostě začít. I když se vám nechce, zkuste to a možná zjistíte, že jakmile se rozpohybujete, vaše nálada a motivace se zlepší.

Je vhodné, abych běhal v noci?

U duševních onemocnění se doporučuje dodržovat striktní denní a noční (spánkový) režim, takže běhání v noci nelze doporučit.
Pro osoby bez duševního onemocnění se doporučují tyto zásady bezpečnosti:
1. Používat kvalitní čelovku nebo jiné světlo, aby byla zajištěna dobrá viditelnost terénu před vámi.
2. Mít na sobě reflexní prvky nebo oblečení s reflexními pásky, abyste byli dobře viditelní pro ostatní účastníky silničního provozu.
3. Vyhnout se nebezpečným a špatně osvětleným oblastem, kde by mohlo dojít k úrazu nebo napadení.
4. Informovat někoho o své trase a předpokládaném čase návratu.
5. Vyhýbat se poslechu hudby přes sluchátka, abyste byli schopni vnímat okolní zvuky a potenciální nebezpečí.
6. Mít u sebe mobilní telefon pro případ nouze.
7. Být si vědom/a rizik spojených s běháním v noci a být připraven/a na ně adekvátně reagovat.

Je pohyb pétangue nebo kuličky? Co všechno se počítá?

Ano, pétanque i kuličky se počítají jako pohyb. Každá aktivita, při které se hýbete, je dobrá pro vaše tělo a mysl. Tady je jednoduchý přehled:
Co je pohyb?
Jakákoli činnost, při které používáte své tělo. Může to být sport, ale i běžná denní činnost.
Příklady pohybu: Chůze, běh, jízda na kole, plavání, tanec, práce na zahradě, domácí práce, sportovní hry (jako pétanque nebo kuličky).
Proč je pohyb důležitý? Zlepšuje náladu. Pomáhá udržet zdravou váhu. Chrání před nemocemi (jako jsou problémy se srdcem nebo cukrovka). Snižuje stres. Zlepšuje celkové zdraví a kvalitu života.

Kolik minut se mám denně věnovat pohybu?

Denně mezi **30–45 minutami** pohybu **střední intenzity** nebo přibližně **15–25 minut** pohybu **vyšší intenzity.**

Nebudu více unavený, když budu sportovat?

Ne, pravidelný pohyb a sportování vám naopak mohou dodat energii a zlepšit celkovou fyzickou kondici. **Fyzická aktivita je pro tělo příjemná a bude se vám lépe spát.** Při správném přístupu k tréninku a dostatečném odpočinku mezi jednotlivými tréninkovými dny byste měli cítit zvýšení energie a zlepšení nálady. Pocity únavy mohou být spojeny s přetrénováním, nedostatečným spánkem, dehydratací, chybnou stravou nebo zdravotními problémy. Je důležité naslouchat svému tělu a poskytnout mu potřebnou regeneraci a výživu.

Budu mít svaly, když budu posilovat?

Ano, pravidelné posilování zlepšuje výkon a odolnost svalů, ale pokud chcete zvětšit jejich objem, je důležité také správně jíst. Tady je jednoduché vysvětlení:

Posilování:
Pomáhá svalům být silnější a odolnější proti únavě.

Růst svalů:
Pro zvětšení svalů je potřeba kombinovat cvičení s vhodnou stravou.

Správná výživa:
Jíst dostatek bílkovin (např. maso, ryby, vejce, luštěniny) a sacharidů (např. rýže, těstoviny, brambory) pomáhá svalům růst.

Kombinace:
Pravidelné posilování spolu se správnou stravou vede k nárůstu svalové hmoty a objemu. Pokud chcete větší svaly, cvičte pravidelně a dbejte na vyváženou stravu bohatou na bílkoviny a sacharidy.

Zhubnu, když se budu hýbat?

Ano, pravidelný pohyb může pomoci zhubnout nebo udržet zdravou tělesnou hmotnost. Tady je to vysvětleno jednoduše:

Pohyb pomáhá spalovat kalorie:
Když se hýbete, vaše tělo spotřebovává energii. Čím více se hýbete, tím více energie (kalorií) spálíte.

Pohyb a jídlo jdou ruku v ruce:
Samotný pohyb nestačí. Je důležité také jíst zdravě a přiměřeně.

Nejlepší je kombinace:
Když spojíte pravidelný pohyb se zdravým jídlem, dosáhnete nejlepších výsledků. Tato kombinace vám pomůže zhubnout a udržet si zdravou váhu.

Pamatujte, že každý malý krok se počítá. Začněte pomalu a postupně přidávejte více pohybu do svého denního života. A nezapomeňte jíst vyváženě a zdravě!

POSOUZENÍ VLASTNÍ KONDICE

Být v dobré kondici není černé a bílé, je to závislé na okolnostech. Například jste v lepší tělesné koncici, než jste byli loni nebo před pěti lety?
Nebo se zdá, že se vaše kondice zhoršuje? Abyste měli představu, odpovězte ANO či NE na následující otázky.

ANO	NE	
☐	☐	Cvičíte pravidelně?
☐	☐	Popsali by vás blízcí lidé jako zdravého?
☐	☐	Kouříte cigarety?
☐	☐	Snažíte se vědomě, a to nejméně 90 % svého času, omezit množství cukru, soli, tuků a cholesterolu ve stravě a jíst dost vlákniny?
☐	☐	Dokážete rozpoznat a něco udělat s nadměrným stresem a napětím ve svém životě?
☐	☐	Pokud jste vyzkoušeli nějaký cvičební program v minulosti a nechali jste toho, rozumíte důvodům, proč jste přestali?
☐	☐	Budou Vám blízcí přátelé a rodina pomáhat, když provedete nějaké zdravé změny v životě?
☐	☐	Děláte během dne věci, které vyžadují více tělesného úsilí a energie? Víte, jak si během cvičení měřit puls?
☐	☐	Chcete zlepšit svou aktuální kondici?

Nyní se podívejte na odpovědi, kde jste odpověděli NE, a kde ANO. Na základě svých odpovědí, jak byste popsali svou aktuální kondici?

_____
_____
_____
_____

TIPY A TRIKY KE ZLEPŠENÍ KONDICE

- **Pravidelný pohyb:** Tělo potřebuje pravidelný pohyb, aby zůstalo ve formě. Najděte si sport nebo aktivitu, kterou si užijete a můžete dělat pravidelně.
- **Vyvážená strava:** Jíst vyváženě je zvláště důležité pro zdraví a kondici. Vaše tělo potřebuje všechny živiny, aby fungovalo co nejlépe. Není vhodné ze stravy například zcela vyřadit tuky, ale zaměřte se na jejich kvalitu a zdroje.
- **Hydratace:** Pijte dostatek vody. Voda je klíčová pro optimální funkci našeho těla a zvláště důležitá při fyzické aktivitě. Můžete pít i různé druhy bylinkových i ovocných čajů, nezapomínejte na neslazené minerálky.
- **Spánek:** Dostatek spánku je důležitý pro regeneraci a celkové zdraví. Snažte se každou noc spát optimálně 7–8 hodin.
- **Pravidelné jídlo:** Jezte pravidelně a nepřeskočte jídla. Tělo potřebuje pravidelnou dodávku energie pro optimální výkon.
- **Zdravé snacky:** Místo nezdravých snacků si připravte zdravé varianty jako ořechy, ovoce nebo jogurt.
- **Flexibilita a protahování:** Zařazování cvičení na flexibilitu a strečink do vašeho tréninku může pomoci předcházet zranění a zlepšit výkon.
- **Měření pokroku:** Sledujte svůj pokrok. Může to být skvělá motivace vidět, jak se vaše kondice zlepšuje.
- **Pozitivní myšlení:** Buďte trpěliví a nebuďte na sebe příliš tvrdí. Zlepšení kondice je dlouhodobý proces.
- **Omezení alkoholu: V případě duševních onemocnění se alkohol nedoporučuje! Doporučená je abstinence!** Alkohol přidává prázdné kalorie a může negativně ovlivnit vaši výkonnost a regeneraci.
- **Střídání typů cvičení:** Abyste zabránili stagnaci a udrželi motivaci, je dobré střídat různé typy cvičení.
- **Odpočinek:** Dopřejte si odpočinek mezi jednotlivými tréninky. Tělo potřebuje čas na regeneraci.
- **Zdravé tuky:** Zařaďte do stravy zdravé tuky, jako jsou ty, které se nacházejí v avokádu, ořeších nebo rybách. Tyto tuky jsou důležité pro celkové zdraví a výkon.
- **Konzultace s odborníkem:** Pokud si nejste jisti, jak začít nebo jak správně cvičit, neváhejte se obrátit na odborníka, jako je osobní trenér nebo dietolog. Správná strava výrazně zlepšuje výsledky Vašeho snažení.

ZÁVĚREČNÉ SLOVO

K dlouhodobému udržení „zdraví" je zásadní prevence, a to platí i pro psychiatrii. Nezbytnou součástí preventivních opatření u duševních onemocnění je zdravý životní styl. Každý, kdo chce, může ovlivnit svůj životní styl – zlepšit stravovací návyky, zvýšit konzumaci vlákniny a vitamínů, snížit příjem energie, tuků a cukrů, omezit alkohol, nekouřit a zvýšit pohybovou aktivitu. Pro nemocné trpící duševními chorobami je zásadní podpora jejich okolí. Vhodné je vyhodnotit přítomnost rizikových faktorů, poskytnout nemocným dostatek informací a pomoci jim vytvořit individuální reálný plán zaměřený na zdravý životní styl.

Edukace o výživových doporučeních (ideálně se specifickým nutričním poradenstvím se zaměřením na optimalizaci střevní flóry) zejména během prvních 3 měsíců po zahájení psychofarmakologické medikace mají pozitivní vliv na prevenci přírůstku tělesné hmotnosti, snížení body mass indexu, zlepšení kvality života a vnímání vlastního těla. Součástí komplexní léčby všech duševních onemocnění by měla být podpora kardiorespirační kondice, resp. zvýšení aerobní fyzické aktivity, která zlepšuje průběh onemocnění, má pozitivní vliv na kognitivní funkce (paměť) a zlepšuje kvalitu života nemocných.

Nutno podotknout, že v současné době se otevírají nové možnosti na poli farmakoterapie obezity – tzv. inkretinové léky. Tato antiobezitika napodobují účinky přirozeného střevního hormonu, zvyšují sekreci inzulinu, potlačují glukagon, snižují chuť k jídu a tím tělesnou hmotnost. Byly u nich zaznamenány ovšem také přínosy v dalších oblastech, jako např. zlepšení kardiovaskulárního zdraví, zlepšení funkce ledvin a různých infekčních a zánětlivých onemocnění aj. Vzhledem k očekávaným neuroprotektivním účinkům by mohly představovat perspektivu pro určitou subpopulaci pacientů trpících duševními poruchami a obezitou, resp. metabolickým syndromem, které se nedaří zvládnout režimovými opatřeními.

Předložený edukační materiál přináší rady a návody pacientům a jejich rodinným příslušníkům, jak se vyvarovat nejčastějších chyb a jak překonat rizika na cestě k dosažení zdravějšího životního stylu v podobě nejčastějších otázek a odpovědí. Materiály mohou sloužit i jako pomůcka pro terapeuty při individuálně i skupinově vedené edukaci zaměřené na tělesné zdraví a životní styl u nemocných trpících psychotickým onemocněním.

Uplatňování zásad zdravého životního stylu a péče o tělesné zdraví je nezbytné nejen k prevenci a komplexnosti léčby, ale i k efektivnější úzdravě, zlepšení kvality života a destigmatizaci nemocných trpících duševními chorobami.

POZNÁMKY

POZNÁMKY

POZNÁMKY

POZNÁMKY

POZNÁMKY

Práce byla podpořena výzkumnými projekty MZ ČR – RVO VFN64165, Q27/LF1 a programem Cooperatio (vědní oblast Neuroscience).

POUŽITÁ LITERATURA:

Singh B, Bennett H, Miatke A, Dumuid D, Curtis R, Ferguson T, Brinsley J, Szeto K, Petersen JM, Gough C, Eglitis E, Simpson CE, Ekegren CL, Smith AE, Erickson KI, Maher C. Effectiveness of exercise for improving cognition, memory and executive function: a systematic umbrella review and meta-meta-analysis. Br J Sports Med. 2025 Mar 6:bjsports-2024-108589. doi: 10.1136/bjsports-2024-108589. Epub ahead of print. PMID: 40049759.

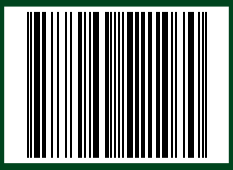
Kwon D. How the Brain Controls Sickness and Health. Nature 2023; vol. 614, pp. 613-615.

Hiltensperger R, Neher J, Böhm L, Mueller-Stierlin AS. Mapping the Scientific Research on Nutrition and Mental Health: A Bibliometric Analysis. Nutrients. 2025 Jan 22;17(3):399. doi: 10.3390/nu17030399. PMID: 39940257; PMCID: PMC11819674.

Štěpán Svačina: Inkretinová léčba - historie, současnost a perspektivy, Axonite 2025

Vancampfort D, Firth J, Stubbs B, Schuch F, Rosenbaum S, Hallgren M, Deenik J, Ward PB, Mugisha J, Van Damme T, Werneck AO. The efficacy, mechanisms and implementation of physical activity as an adjunctive treatment in mental disorders: a meta-review of outcomes, neurobiology and key determinants. World Psychiatry. 2025 Jun;24(2):227-239. doi: 10.1002/wps.21314. PMID: 40371806; PMCID: PMC12079350.

Visseren FLJ, Mach F, Smulders YM, et al.: 2021 ESC Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice. Eur Heart J. 2021 Sep 7;42(34):3227-3337. doi: 10.1093/eurheartj/ehab484. Erratum in: Eur Heart J. 2022 Nov 7;43(42):4468.

Publikace byla vydána za podpory společnosti EGIS

ISBN: 978-80-905210-7-0