



VÍTE, JAK LZE SNADNO STANOVIT, ZDA MÁTE OPTIMÁLNÍ HMOTNOST?

- Svoji hmotnost a výšku vložte do následujícího vzorce pro výpočet BMI (= index tělesné hmotnosti).

$$\text{hmotnost (kg) : výška (m)}^2 = \text{BMI}$$

Např. muž váží 95 kg a měří 180 cm → $95 : 1,80^2 = 95 : 3,24 = 29,3$ (hodnota BMI) → dle níže uvedené tabulky má tedy muž nadváhu.

HODNOTY BMI A TĚLESNÁ HMOTNOST		
Hodnocení	MUŽI	ŽENY
podváha	pod 20	pod 19
norma	20–24,9	19–23,9
nadváha	25–29,9	24–28,9
obezita	30–39,9	29–38,9
těžká obezita	nad 40	nad 39

- Jiným ukazatelem obezity je hodnota obvodu pasu. Norma u žen je do 80 cm, u mužů do 94 cm.



VÍTE, CO MÁTE DĚLAT, POKUD POTŘEBUJETE ZMĚNIT SVOU TĚLESNOU VÁHU?

- Nízká i vysoká tělesná hmotnost mohou zhoršovat průběh vašeho onemocnění.
- Stanovte si reálný cíl. Za tzv. zdravé hubnutí nebo navyšování váhy se považuje změna váhy o 2 kg za měsíc (za rok tak lze snížit nebo zvýšit hmotnost o 24 kg).
- Žádný zázračný proutek neexistuje! Jedinou správnou a zaručenou cestou je vyvážená strava bohatá na všechny živiny, minerální látky a vitamíny.
- Dbejte na to, aby jídelníček byl pestrý a chutný, neboť jedině tak zvládnete tento stravovací režim dodržovat dlouhodobě.
- Nedílnou součástí změny hmotnosti je vhodně zvolená pohybová aktivita.



VÍTE, CO BYSTE SI MĚLI PAMATOVAT O NÁPOJÍCH?

- Lidské tělo potřebuje 1,5 litru až 2 litry tekutin denně.
- Dostatečný přísun tekutin do organismu zajistí:
 - a) snadnější uvolňování a vykašlávání hlenu,
 - b) zlepšení metabolických procesů v těle.
- Nejlepším nápojem je voda (pramenitá nebo kohoutková).
- Dalšími vhodnými nápoji jsou čaje (zelené, bylinkové, bílé, ovocné, rooibos).
- Součástí pitného režimu mohou být minerální vody, které jsou zdrojem minerálních látek. Doporučené množství je do 500 ml za den.
- Do svého jídelníčku můžete zařadit také ředěné ovocné či zeleninové šťávy nebo smoothie, které obsahují řadu vitamínů a vlákninu.
- Pokud pijete kávu, její množství omezte na max. 2 – 3 šálky za den.
- Omezte spotřebu alkoholu: u žen je doporučeno max. 10–20 g, u mužů 10 – 30 g etanolu denně. Takové množství alkoholu je obsaženo např. ve 2 dl vína, v 0,5 l piva nebo v jednom „malém panáku“. V tomto ohledu také dbejte rad lékaře a lékárníka, kteří znají vaši současnou léčbu.



VÍTE, K ČEMU PVEDE DODRŽOVÁNÍ VÝŽIVOVÝCH DOPORUČENÍ?

- Ke zlepšení kvality vašeho života a prodloužení věku.
- Pomozte svému tělu a spolu s lékařem pracujte na zlepšení svého zdravotního stavu.



Výživová doporučení při CHOPN

ANEB CO JÁ SÁM MOHU UDĚLAT PRO ZLEPŠENÍ SVÉHO ZDRAVOTNÍHO STAVU?



VÍTE, CO SKRÝVÁ POJEM „VÝŽIVOVÁ DOPORUČENÍ“?

- Výživová doporučení jsou rady, které mají nasměrovat pacienty ke změně stravovacích návyků a pomoci jim zdravě se stravovat po celý život.
- Zdravá strava může zmírnit projevy vašeho onemocnění (CHOPN).
- Vyvážený jídelníček pomáhá také omezit četnost a délku pobytu v nemocnici.
- Správně zvolené potraviny zlepšují kvalitu vašeho života a mohou prodloužit váš život.

Víme, že změnit životní styl dospělého člověka (a zvláště jeho stravovací zvyklosti) není vůbec jednoduché. Změny by proto měly být postupné a časem nabýt trvalého charakteru.

Pevně věříme, že po přečtení této brožurky se Vám podaří začít se stravovat „správně“ a zdravě.

VÍTE, JAKÉ ZMĚNY BY MĚLY NASTAT VE VAŠEM JÍDELNÍČKU?

- Dostatečný příjem kvalitních bílkovin v množství 20 % z celkového denního příjmu.
- Snížení příjmu cukrů na 50 % z celkového denního příjmu.
- Zvýšení konzumace vlákniny na 30 g denně.
- Vyšší příjem některých vitamínů a minerálních látek, zejména vápníku a hořčíku.
- Zvýšení příjmu tuků mezi 25 – 30 % (při respirační nedostatečnosti navýšení až na 50 %) z celkového denního příjmu.
- Optimalizace tělesné hmotnosti.
- Dostatečný pitný režim.

VÍTE, PROČ JSOU DŮLEŽITÉ BÍLKOVINY?

- Bílkoviny patří spolu s cukry a tuky k základním složkám potravy.
- Naše tělo si některé složky z bílkovin (esenciální aminokyseliny) nedokáže samo vyrobit.
- Tyto látky získáváme z potravy při konzumaci kvalitních bílkovin.



Potraviny obsahující kvalitní bílkoviny jsou:

- a) maso (přednostně drůbež, králík, libové hovězí)
- b) ryby (mořské i sladkovodní)
- c) vajíčka
- d) luštěniny (čočka, hrách, fazole, cizrna, sója, quinoa)
- e) zakysané mléčné výrobky a sýry

- Dostatečný denní příjem bílkovin v množství 1 – 1,5 g na kilogram hmotnosti napomáhá k udržení síly dýchacích svalů, zvyšuje imunitu a přispívá k lepší regeneraci organismu.

VÍTE, CO TO JSOU CUKRY?

- Cukry neboli sacharidy najdeme nejen ve sladkostech a sladkých nápojích.
- Sacharidy jsou obsaženy také v přílohách (rýže, brambory, těstoviny, knedlíky...), v pečivu, obilovinách, luštěninách, ovoci a zelenině.
- Tyto látky slouží především jako zdroj energie.
- Upřednostňujte komplexní sacharidy před jednoduchými cukry (rafinovaný cukr).
- Takové potraviny obsahují kromě sacharidů také prospěšnou vlákninu, vitamíny a minerální látky.
- Pro splnění denní doporučené dávky vlákniny (30 g) a vitamínů je nutné zkonzumovat 500 g zeleniny nebo ovoce a pravidelně do jídelníčku zařazovat např. brambory, luštěniny, celozrnné pečivo, vločky.

VÍTE, KTERÉ VITAMÍNY VAŠE TĚLO PŘI CHOPN POTŘEBUJE VE ZVÝŠENÉM MNOŽSTVÍ?

- **Vitamín C** je obsažen např. v rybízu, paprikách, citrusech, kiwi, šípkách a rakytníku.
- **Vitamín E** je součástí rostlinných olejů, ořechů, mandlí, semen, v tmavě zelené zelenině, jako je kapusta, špenát, brokolice.
- **Vitamín A** konzumujte nejlépe v podobě provitaminů karotenoidů, které jsou obsaženy v mrkvi, dýni, meruňkách, broskvích, mangu, špenátu, brokolici, lososu, vaječném žloutku a másle.
- **Vitamín D** si naše tělo dokáže při pobytu na sluníčku vyrobit samo, ale pro dobré vstřebávání vápníku je třeba zvýšit konzumaci ryb, vaječných žloutků, másla, tresčích jater.

VÍTE, PROČ JE DŮLEŽITÉ PŘIJÍMAT DOSTATEK VÁPŇÍKU A HOŘČÍKU?

- CHOPN často doprovází osteoporóza (řidnutí kostní tkáně) způsobená kouřením, sedavým způsobem života, nedostatkem vitamínu D, léčbou kortikoidy a nedostatečným příjmem vápníku ze stravy.
- Vápník a hořčík jsou důležitými prvky nejen pro kosti, ale také pro správnou funkci svalů.
- Vápník najdeme v sýrech, mléčných výrobcích, jogurtech, brokolici, kapustě, máku, rybičkách v konzervě.
- Pro lepší ukládání vápníku do kostí je nutný pohyb a příjem dostatečného množství vitamínu D.
- Hořčík je obsažen v celozrnném pečivu, rýži, vločkách, ořechách, špenátu, brokolici, játrech, mléku a mléčných výrobcích.

VÍTE, KOLIK TUKŮ BY MĚLA VAŠE STRAVA OBSAHOVAT?

- Ve vašem jídelníčku by měly tuky pokrývat 25 – 30 % z celkového energetického příjmu, což v praxi představuje cca 50 – 60 g tuků.
- Organismus tuky ukládá a využívá jako energetickou rezervu.
- Tuky jsou potřebné pro vstřebávání vitamínů A,D,E,K a ovlivňují další důležité pochody v lidském těle.
- Živočišné tuky nasycené by měly tvořit maximálně 1/3 množství veškerého přijatého tuku. Zbylé 2/3 mají tvořit tuky nenasycené (rostlinné oleje, rybí tuky).
- Při respirační nedostatečnosti se příjem tuků zvyšuje až na 50 % z celkového denního příjmu, a to na úkor sacharidů a bílkovin.

