



S DĚTMI PROTI NADVÁZE

Obezitologická poradna FNM
E-mailový redukční program

Děkujeme Vám za důvěru

Nadváha je zrcadlem životního stylu. Na postavě se odráží genetika a především veškeré nedostatky a neúspěchy režimových opatření, které vedou k pozitivní nerovnováze v energetickém příjmu a výdeji.

Naším cílem není pouhá redukce hmotnosti, ale celoživotní nastavení zdravého životního stylu. Náš program byl dlouhodobě úspěšně ověřen na klinickém pracovišti FN Motol. Nezkoušíme něco nového, něco nereálného a když budete celá rodina s námi spolupracovat, můžeme zaručit reálný výsledek. Na prvním místě si musíme uvědomit, že právě zdánlivě jednoduché změny a režimová opatření dokážou zvrátit nežádoucí zdravotní vývoj.

Lépe je dnes řešit pohodlně 2 kg nadváhy než za dva roky nereálně 20 kg obezity.

Vzájemná důvěra a respekt je to, čeho si nejvíce ceníme. Těšíme se na vzájemnou spolupráci.

Podrobnější informace naleznete na internetové stránce sdetmiprotinadvaze.cz.

S dětmi proti nadváze
sdetmiprotinadvaze.cz
obezitologie@fnmotol.cz





V současné době jsme zasaženi globální pandemií běžné obezity. V 21. století o budoucím zdraví nejen jednotlivce ale i celé společnosti rozhoduje zejména prevence civilizačních onemocnění.

V rámci civilizačních onemocnění má výjimečné postavení nadváha, která je jako jediná z neinfekčních onemocnění vidět na první pohled, a její včasná intervence naplňuje atributy primární prevence celé řady nejzávažnějších civilizačních onemocnění.

Světová zdravotnická organizace identifikovala obezitu jako druhý nejzávažnější zdravotní problém rozvinutých zemí. Její závažnost tkví zejména v kardiometabolických komplikacích podmíněných centrální disregulací energetické homeostázy s následným rozvojem patofyziologických kompenzačních mechanismů s periferní inzulinorezistencí a endoteliální disfunkcí. Nadváha ve čtyřiceti zkracuje střední délku života o 3 roky, běžná obezita o 7 a závažná obezita o 14 let.

Staňte se pozitivním vzorem

Není dobré u dětí používat dvojitý metr. Platí totiž, že o co méně mluví, o to více nás pozorují. A dítě není shovívavý soudce.

Rodina představuje bezpečný přístav, v němž se dětem dostává ochrany, ocenění a kde se tvoří jejich vlastní sebevědomí. Rodinný životní styl je odpovědný za nedostatky a neúspěchy režimových opatření, které vedou k pozitivní nerovnováze v energetickém příjmu a výdeji. V civilizovaném světě není volný přístup ke zdroji potravin. Každý kilogram a i kilogram navíc se musí zakoupit a reálnou částku 2-3 000 Kč na 1 kg tělesného tuku. Dítě nemá ekonomickou moc. Dítě nevydělává, nenakupuje, nevaří. Dítě doma jen jí. Odpovědnost padá výhradně na rodiče, protože oni mají prostředky k tomu, aby celý rodinný „systém“ nastavovali a měnili. A jedině oni mají moc dítěti z obezitogenního bludného kruhu, do kterého dítě upadlo, pomoci.

Na utváření dětského světa se podílí škola, kamarádi, zájmy, ale nejvíce ze všeho rodina. Rodina představuje základní stavební kámen dětského světa, na kterém dítě postaví celý svůj budoucí život. Životní styl rodiny se vždy v plném rozsahu odrazí na návycích a zvycích jejich nejmenších členů. Pokud rodina tráví víkendy na horách a sport je nenásilnou formou začleněn do jejího života, pak je jen malá pravděpodobnost, že dítě prosedí celé dny u počítače nebo televize s pytlíkem čipsů nebo čokolády.



Dobrý den,

Dovolujeme si vám gratulovat, dnešním dnem vstupujete na cestu výstavby zdravého životního stylu pro celou rodinu, který zároveň upraví hmotnost vašich nejbližších. Unikátní redukční on-line program **S dětmi proti nadváze** vám nabízíme ve spolupráci s Obezitologickou poradnou FN Motol.

Pro úspěšný start léčby prosíme věnujte pozornost následujícímu postupu:

Prosíme, seznamte se s našimi stránkami www.sdetmiprotinadvaze.cz a s **letákem S dětmi proti nadváze**. Prosíme prostudujte, realizujte laboratorní vyšetření u praktického lékaře a zaznamenejte 3 denní jídelníček podle pokynů **této brožury**. Vyplněný jídelníček uschovejte, budete jej předkládat na vyzvání v Dětské obezitologické ambulanci FNM spolu s výsledky realizovanými u praktického lékaře.

V redukčním programu S dětmi proti nadváze se hradí **Registrační poplatek**. Léčba je hrazena ze zdravotního pojištění. Přes e-schop **MedaFit.cz** uhradíte **Registrační poplatek**. Po úhradě zašlete informaci o úhradě na obezitologie@fnmotol.cz s naskenovaným informovaným souhlasem a **dnem v týdnu s časem**, kdy si přejete dostávat informativní e-maily.

Souhrn postupu:

1. Prostudujte brožuru a zaznamenejte 3 denní jídelníček
2. Registrujte se na www.sdetmiprotiobezite.cz a zadejte míry a váhy
3. Uhradte **Registrační poplatek** na MedaFit.cz
4. Naskenovaný informovaný souhlas s volbou spuštění e-mailového koučinku zašlete na obezitologie@fnmotol.cz

V případě dotazů nás kontaktujte na e-mail: obezitologie@fnmotol.cz (možné udávat osobní údaje) nebo sdetmiprotinadvaze@medasol.eu (bez osobních údajů)

Na spolupráci se těší

Tým S dětmi proti nadváze ve spolupráci s Obezitologickou poradnou FNM



Obezita je závažné chronické onemocnění, které vede k významným změnám kvality života a ke zkrácení jeho střední délky. K její úspěšné léčbě, ale i všech ostatních civilizačních onemocnění, které nejsou vidět na první pohled, je nutné stanovit jednoznačná pravidla od dětství. Cílem preventivně léčebného rodinného programu není pouhá redukce hmotnosti, ale celoživotní nastavení zdravého životního stylu pro celou rodinnou jednotku.

Komplexně zpracované údaje a vyšetření jsou základem úspěšné léčby

Redukční program *S dětmi proti nadváze* je určen pro rodiny, které jsou ohrožené rozvojem nadváhy, mají již nadváhu nebo běžnou obezitu.

Jak poznáme nadváhu

Odhalit situaci vašeho dítěte pomohou tzv. růstové grafy, které slouží k porovnání výšky a hmotnosti dítěte s hodnotami dětí jeho věku v celé populaci. Zjištěné hodnoty jsou objektivní a ukáží Vám, zda dítě je hubené, štíhlé, statné nebo má nadváhu.

Registrovaný přístup na www.sdetmiprotinadvaze.cz umožňuje posoudit stav výživy v časovém průběhu. Podrobnější informaci naleznete na stránkách projektu S dětmi proti obezitě www.sdetmiprotiobezite.cz.

K nastavení vhodného redukčního potenciálu si Vás dovolujeme požádat o aktuální informace z rodinného prostředí, které po registraci na www.sdetmiprotinadvaze.cz zaznamenejte u aktuální rodinné jednotky:

Datum narození, aktuální výška a hmotnost a zdravotní pojišťovnu.

otce
matky
sourozenců
druha
družky

U dítěte s nadváhou zadejte datum narození, míry a váhy uvedené v zdravotním průkazu z dispensárních prohlídek od 3 let, před půl rokem, před měsícem a aktuální.

Příslušný graf následně umožní posoudit stav výživy.

Nadváha není jen problém zevnějšku, ale především závažným zdravotním problémem. Je základním kamenem rozvoje metabolického syndromu, který přes rozvoj inzulinové rezistence vede k časně cukrovce druhého typu, urychlenému kornatění tepen a následně přes rozvoj vysokého krevního tlaku k časným oběhovým komplikacím s život ohrožujícími následky. Před spuštěním e-mailingu je vhodné realizovat podrobné lékařské vyšetření.



Vážená paní doktorko, Vážený pane doktore,

S potěšením si Vám dovoluujeme oznámit, že Váš klient se spolu se svou rodinou bude účastnit redukčního léčebného programu S dětmi proti nadváze. Vzhledem k tomu si Vás dovoluujeme požádat o vyšetření podle Doporučeného postupu prevence a léčby obezity.

Prosíme o realizaci laboratorních vyšetření:

KO	hsCRP		
Glykémie	KM		
AST	ALT	GMT	
Triglyceridy	Cholesterol	HDL	LDL
TSH			

Prosíme o vyloučení závažné nadváhy, která není určená pro řešení v programu S dětmi proti nadváze.

Těšíme se na vzájemnou plodnou spolupráci a věřím, že se budete moci přesvědčit v brzké době o efektivnosti našeho programu.

S úctou

MUDr. Zlatko Marinov
Obezitologická poradna FN Motol
obezitologie@fnmotol.cz



dispenzární diagnózy:



Nejčastěji bývá v obezitologii diskutovaná otázka redukčních diet, která je zejména přeceňovaná mezi ženami. Redukční diety startují redukcí hmotnosti, ale jejich význam na dlouhodobé udržení hmotnosti je bezvýznamný. Hlavní podstatou všech redukčních diet je snížení energetického denního příjmu a navození negativní energetické bilance. Složení redukčních diet nemá na samotnou redukcí hmotnosti žádný vliv. Do popředí dietologie se dostávají především faktory subjektivního vnímání klienta. Z tohoto pohledu jsou významnější trvale akceptovatelná dietologická opatření, která jsou šitá na míru konkrétního klienta, než samotné složení originálních diet. Tento principi platí zejména v dětské obezitologii, kde jsme postaveni před základní praktickou otázkou: Jak nastavit účelnou redukční dietu aniž bychom poškodili dětský organismus ve vývoji a zabrzдили jeho zdárný růst.

Návod na záznam jídelníčku

Vhodným nástrojem pro posouzení výživy je dobře sepsaný celodenní jídelníček, který není poznamenán výjimečnou událostí například oslavami, nevolností a podobě.

Pro nejpřesnější vyhodnocení je důležité stravu co nejlépe zaznamenat podle následujících pokynů:

- Uvést všechny potraviny, pokrmy a nápoje, které klient snědl a vypil během dne i noci.
- Specifikovat druh potraviny. Uvést název nebo značku výrobku, jeho tučnosti (*polotučný/smetanový, 0,1% tuku/3,5% tuku, 30% tuku apod.*) nebo jeho příchuť (*bílý, čokoládový, jahodový apod.*).
- Nejlépe je potraviny vážit.
- U tepelně upravených potravin je potřeba poznamenat, zda byly váženy v syrovém stavu nebo po tepelné úpravě (rozdíl je hlavně u masa, rýže, těstovin a luštěnin).
- Co nejpřesněji kvantifikovat množství zkonzumované potraviny, pokrmu a nápojů. Uvést gramáž z obalu, upřesnit počet nebo sněženou část pomocí kusů, porcí, hrníčků, mističek, misek naběraček, lžic, plátků, koleček, soust apod. (*půl krajíčku šumavy, 2 plátky 30% eidamu, půl porce brambor v hromadném stravování, 2 sušenky ze 100 gramového balení, v kterém bylo 12 sušenek apod.*).
- Jedná-li se o klasickou přípravu pokrmů, pak stačí připsat o jakou potravinu byla porce případně obohacena.
- U neobvyklých, krajových specialit nebo exotických receptů je vhodné upřesnit recepturu (*např. 200g kuřecích prsou, 100g mrkve, 200g rajčat, 10g olivového oleje a voda, hotové jídlo vážilo 650 g a z toho snědl 150 g nebo 1/6*).
- V případě balených hotových potravin je vhodné přiložit ofocenou nebo opsanou etiketu se složením a hodnotami pro energii, bílkoviny, tuky a sacharidy nebo odkaz na webové stránky potraviny s nutričními hodnotami.
- Popsat stručně fyzickou aktivitu.

Zaznamenejte 3 dny, které nejdou za sebou, ale z nichž dva dny jsou z běžného pracovního týdne a den z běžného víkendového dne.

Protokol o příjmu stravy dne	
<u>Snídaně: čas</u>	
Nápoj	
<u>Přesnídávka: čas</u>	
Nápoj	
<u>Oběd : čas</u>	
Nápoj	
<u>Svačina: čas</u>	
Nápoj	
<u>Večeře: čas</u>	
Nápoj	
<u>Doplňková výživa s časem</u>	
Jiné složky potravy konzumované během dne (oříšky, bonbon atd)	
Nápoj s časem	
Mezi jídly / Druhá večeře	
Pohybová aktivita s časem	
Délka spánku	

Protokol o příjmu stravy dne	
<u>Snídaně: čas</u>	
Nápoj	
<u>Přesnídávka: čas</u>	
Nápoj	
<u>Oběd : čas</u>	
Nápoj	
<u>Svačina: čas</u>	
Nápoj	
<u>Večeře: čas</u>	
Nápoj	
<u>Doplňková výživa s časem</u>	
Jiné složky potravy konzumované během dne (oříšky, bonbon atd)	
Nápoj s časem	
Mezi jídly / Druhá večeře	
Pohybová aktivita s časem	
Délka spánku	

Protokol o příjmu stravy dne	
<u>Snídaně: čas</u>	
Nápoj	
<u>Přesnídávka: čas</u>	
Nápoj	
<u>Oběd : čas</u>	
Nápoj	
<u>Svačina: čas</u>	
Nápoj	
<u>Večeře: čas</u>	
Nápoj	
<u>Doplňková výživa s časem</u>	
Jiné složky potravy konzumované	
během dne (oříšky, bonbon atd)	
Nápoj s časem	
Mezi jídly / Druhá večeře	
<u>Pohybová aktivita s časem</u>	
<u>Délka spánku</u>	

Naši milí klienti, vážení rodiče

Dovoluji si vám poděkovat za důvěru, že jste si vybrali náš program nastavení zdravého životního stylu. Naše sebevědomí vyvěrá z dlouhodobé klinické praxe, které nám umožnilo sestavit efektivní a originální terapeutický program, který řeší problematiku nadváhy nejen aktuálně, ale především celoživotně. Jedenkrát týdně vás provedeme přestavbou rodinného životního stylu vaší rodiny.

Již dnes každý z nás rozhoduje o tom, jaké dětství prožijí naše děti, jak se uplatníme v plnoletosti a jaké prožijeme stáří. Zda se dožijeme předurčených osmdesáti let, zda se budeme dívat z okna, jak někdo venčí mazlíka, zda ho budeme venčit a nebo chodit pro radost do práce. Zkusme spolu pohlédnout do křišťálové koule a nechme z baculaté housenky vylíhnout motýla a v plné kráse ho vypustit do oblak.

Mnoho úspěchů vám přeje

prim MUDr. Zlatko Marinov
odborný garant



S DĚTMI PROTI NADVÁZE

Redukční program S dětmi proti nadváze

Medasol s.r.o.

sdetmiprotinadvaze.cz

sdetmiprotinadvaze@medasol.eu

Obezitologická poradna
FN Motol, Praha

obezitologie@fnmotol.cz



- Léčba nadváhy a obezity s e-mailovou podporou jednou týdně po dobu čtyř měsíců.
- Léčebný program je ověřený více jak 20 lety praxe.
- Originální postup vede k efektivní redukci váhy nejen pacienta ale i celé rodinné jednotky.
- On-line sledování průběhu léčby.
- Pro akceleraci váhového úbytku spolupracujeme s lázněmi.
- Léčebný program je efektivní již od věku 3 let.
- Originální program je zaměřený na dlouhodobé udržení redukované váhy.
- Program garantuje úspěšnou redukci hmotnosti.

Informovaný souhlas (zákonného zástupce) se zpracováním osobních údajů Obezitologické poradny FN Motol

V Úvalu 84, 150 06 Praha 5, e-mail obezitologie@fnmotol.cz

Jméno a příjmení:.....

r.č./č.p..... ZP

Bydliště

e-mail.....tel.....

praktický lékař

Vážená paní, vážený pane,

na základě Vašeho zájmu o léčbu nadváhy (osoby Vámi zastupované) vám byla nabídnut program **S dětmi proti nadváze** ve spolupráci s **Obezitologickou poradnou FNM**. Uvedené osobní údaje jsou určeny výlučně pro vykazování úhrady ze zdravotního pojištění pro Obezitologickou poradnu FN Motol.

Souhlas zákonného zástupce: Byl(a) jsem seznámen(a) s nakládáním s osobními údaji měl(a) jsem možnost vyptat se na podrobnosti. Poučení jsem rozuměl(a). Potvrzuji, že jsem byl(a) poučen(a) o právech na ochranu osobních údajů, zejména o skutečnosti, že tento souhlas mohu kdykoliv odvolat.

Dobrovolně souhlasím, aby údaje o mé osobě (a o osobě mnou zastupované) byly zaznamenávány za účelem léčebného programu Obezitologické poradny FNM.

V dne

poučení poskytl MUDr. Zlatko Marinov

Podpis (zákonného zástupce)

Identifikace zákonného zástupce:

Jméno a příjmení:.....Datum narození:.....

Vztah k pacientovi:.....