

Antikoncepce a váha

Alexandr Barták

Thloustnutí je jednou z nejčastějších příčin, proč ženy odvrhnou hormonální antikoncepční tablety a riskují raději nežádoucí těhotenství. Svému gynekologovi pak záštiplně vyčítají, jaké že to svinstvo jim přede-psal. „Vždyť já úplně kynu, pane doktore!“ A neopomenou dodat: „A to přitom vůbec nejím...!“

Hormony a chuť k jídlu

Povězme si, jak to s tím přírůstkem na váze vlastně je. Antikoncepční tablety obsahují dva druhy hormonů: estrogeny a progestiny. Oba dva mohou způsobit přírůstek váhy, každý z nich jiným způsobem. Ty první, estrogeny, způsobí depolymerizaci tkáňových mukopolysacharidů s následným zvýšením osmotické aktivity mezibuněčné hmoty. Tuto děsivou větu jsem vědomě napsal pro hloubaly, jimž byla na střední škole chemie koníčkem. Pro ostatní normální jedince postačí sdělení, že pod vlivem těchto hormonů tkáň prostě váží víc vody. To může vést k váhovému přírůstku nejvýše 2 – 3 kg, tedy nic dramatického. Navíc nabobtnalé tkáň vyhladí vrásky a vliv na ženskou krásu je tak spíš kladný.

Druhá složka, progestiny, je záluďnější, protože působí to, co je pravou pohromou pro ženu dietářku: má na svědomí vyšší chuť k jídlu. Za přírůstkem váhy – a tentokrát je to opravdu tuk, žádná voda – nestojí tedy nějaké tajemné zlověstné hormonální účinky, ale jen dobrý apetit rukou v ruce se slabou vůlí. Hormonální antikoncepce totiž naladí organismus tak trochu jako v těhotenství. A těhotným, jak známo, chutná...

Dieta není řešením

Problém nadváhy se v české populaci dotýká každé druhé ženy. Tělesná váha se hodnotí tzv. body-mass indexem, zkráceně BMI. Je to podíl hmotnosti a druhé mocniny tělesné výšky v metrech. Pro milovníky vzorců tedy

$$\text{BMI} = \frac{\text{tělesná hmotnost [kg]}}{\text{tělesná výška [m]}^2}$$

Každý si tedy může svůj BMI snadno vypočítat a jak je na tom s váhou nadváhou, uvidí pak v tabulce 1. Vidíme, že BMI nad 25 je nadváha, nad 30 se už nazývá obezitou a ta je nejen problémem kosmetickým, ale i vážným zdravotním.

Tabulka 1: Hodnocení body-mass indexu

BMI	Hodnocení
19 – 29,9	přiměřená tělesná hmotnost
25 – 29,9	nadváha
30 – 34,9	obezita I. stupně
35 – 35,9	obezita II. stupně
> 40	obezita III. stupně

Zmnožení tukové tkáň je dáno vždy pozitivní energetickou bilancí, tedy stavem, kdy příjem energie potravou je dlouhodobě vyšší, než výdej aktivním pohybem. Na straně příjmu se dělají největší chyby nadbytečnou konzumací tuků, na výdajové straně se potom na našich tělesných proporcích podepisuje sedavý způsob zaměstnání

s minimem mimopracovní fyzické aktivity. Cílem léčebného ovlivnění hmotnosti je tedy snaha dosáhnout dlouhodobě stavu, kdy výdej energie převažuje na příjmem. Zdůrazňuji: dlouhodobě. Proto cesta ke zhubnutí nevede přes to, že se budeme trápit hladu, to se totiž nedá dlouho vydržet. Kdo chce zhubnout, měl by vůbec zapomenout na slovo redukční dieta, protože to je opatření vždy krátkodobé. Od kandidáta váhové redukce nechceme aby hladověl, ale aby změnil svůj životní styl, i když třeba jen málo. To je ovšem někdy mnohem obtížnější...

Hlavní zásda – omezení tuků

Příjem energie, tedy stravovací návyky, můžeme rozdělit na tři složky:

- 1) návyky ve smyslu složení potravy
- 2) zásady stravování
- 3) rytmus stravování

Většina hubnoucích žen (i mužů) končí s opatřeními u prvního bodu: přestanou si sladit kávu. Je to naivní. Veškerá potrava, kterou pojídáme, se skládá ze tří složek: cukrů, tuků a bílkovin. Cukry a bílkoviny obsahují v jednom gramu asi zhruba stejně energie. Tuk ji obsahuje v jednom gramu více než dvakrát tolik! Proto se úvahy o změnách složení mají týkat především tuků, a to i tuků skrytých v potravinách: máslo, mléko (tučné), sýry (tučné), vepřové, ale i hovězí maso, uzeniny, vejce. To všechno jsou energeticky velmi nabitě potraviny. Při sestavování jídelníčku by se neměla přehánět ani tzv. rozpustná vláknina, tedy různé celozrnné pečivo, luštěniny, zrní a tak podobně. Proklamovaný ochranný efekt na zažívací trakt v souvislosti s rakovinou tlustého střeva se moderními výzkumy neprokázal, a tyto potraviny jsou navíc poměrně kalorické. Když vláknina, měla by to být vláknina nerozpustná: mrkev, salát, rajčata, a vůbec zelenina a ovoce. Na ovoce ale pozor; jablka, hrušky a banány mívají velký obsah cukru. Ostatně: když jsem napsal, že cukr není co do kalorického obsahu tak strašlivý, neznamena to, že by dorty a zákusky se šlehačkou a krémem byly vhodnou stravou pro režim váhové redukce. Nejhorší ze všeho vůbec je pak čokoláda.

Pozor na malé svačinky

Stejně důležité jako složení stravy jsou i stravovací návyky ve smyslu denního rozdělení a rytmu jídla. Mělo by se jíst 3x denně. Z hlediska zbytečného příjmu kalorií jsou velmi nebezpečné různé drobné svačinky, které mohou tvořit až 2/3 celkového denního příjmu! Tedy striktně dodržovat: snídaneň, oběd, večeře. Škodlivou variantou poledního stravování je ovšem jídlo v závodní jídelně nebo v restauraci, kde se podávají většinou jídla sytá s velkým obsahem nekvalitního tuku. Někdy se ale z organizačních důvodů nelze stravovat jinak, a pak bychom se měli naučit nechávat na talíři zbytek. Opusťme představu, že je to škoda (když už jsme si to zaplatili)! Ostatně i v domácím prostředí je třeba se vyvarovat dojídaní jídla po sobě nebo po někom jiném. Je to nemístná šetrnost, která se nám vymstí na zdraví. Tímto zlozvykem trpívají zejména ženy na mateřské dovolené.

V rozporu s příslovím o večeři dané nepříteli by hlavním jídlem dne měla být právě večeře. Její příprava a konzumace by měla být rituálem, na který se těšíme. Nahradit ji pojídáním levného salámu a rohlíku po příchodu z obchodu nebo zaměstnání je špatný a z hlediska redukce váhy nebezpečný zlozvyk. Ostatně s dodržováním zásad správné výživy bychom měli začít už v obchodu s potravinami, protože co si nekoupíme, nemůžeme sníst. Proto jedna dobrá rada: nákupy dělejte po jídle.

Při tom všem byste ale neměli hladovět a trápit se při pomýšlení na jídlo, které byste si tak rádi dali, ale nesmíte... Ne: toužíte-li po určitém jídle, dejte si ho. Ale v rozumném množství. A po jídle si vyčistěte zuby. Tím získáte pocit dokončené činnosti.

Chvála chůze

Opakuji, že množství tuku, tedy energetické rezervy, závisí na bilanci příjmu a výdeje. Součástí režimu redukce váhy musí být, kromě snížení příjmu, i zvýšení energetického výdeje. Je to opatření málo populární, protože vyžaduje čas a námahu, a já už slyším nejednu ženu, jak namítá: „Copak já mám čas (a peníze) na

Tabulka 2: Energetický výdej při chůzi

Rychlost chůze [km/h]	Energetický výdej [kJ/kg/min]
2,0	0,120
4,0	0,218
6,0	0,381
8,0	0,609

nějaké cvičení?“ Těm doporučuji prohlédnout si tabulku č. 2. Z ní je vidět, že jen obyčejná ranní chůze do zaměstnání u 70 kg člověka trvající 30 minut vede k energetickému výdeji skoro 1300 kJ! To je dost uvážitelné, že lehce pracující člověk spotřebuje denně asi 9000 kJ.

Chůze to ale musí být pěkně ostrá, žádná nedělní procházka. Nepotřebujete tedy fitness, stačí jen jít ráno do práce pěšky. Jestli to máte daleko, stojí za úvahu třeba vystoupit o nějakou tu stanici dřív. Můžete, pravda, jet i na kole (tabulka 3), Ušetříte sice polovinu času, ale energie vydáte jen čtvrtinu, takže z hlediska hubnutí je účinnější přece jen jít pěšky. Je to dokonce lepší než aerobik (ten spotřebuje 0,428 kJ/kg/min) nebo než běžné posilování (0,356 kJ/kg/min), na něž je navíc třeba vynaložit obvykle peníze a hlavně najít čas. Chůzí nebo jízdou na kole zato spojujeme příjemné s užitečným, lépe řečeno užitečné s nutným. Vezměme kalkulačku a pokusme se učinit si konkrétní představu o tom, co to obnáší. Uvažujme-li průměrného člověka o váze 70 kg, na kole vydává něco kolem 100 kJ/km (rekreační tempo, asi 18 km/h, žádné štvání), při běžné chůzi je to zhruba 230 kJ/km. Abychom hubli asi kilo za měsíc, musíme denně spálit o necelých 1200 kJ více, než přijmeme. To představuje denně 12 km na kole nebo něco přes 5 km nepřiliš usilovné chůze. Uznejte, že to není mnoho.

Tabulka 3: Energetický výdej na kole

Jízda na kole rychlostí [km/h]	Energetický výdej [kJ/kg/min]
8	0,178
10	0,218
16	0,335
21	0,585

Plavání je nejlepší

Samostatnou kapitolou je výdej energie při plavání. Pohledem na tabulku 4 zjistíme, že i rekreační tempo ve vodě spotřebovává energii vydatněji, než velmi usilovná chůze nebo poměrně svižná cyklistika. Hodinový pobyt sedmdesátikilové osoby v bazénu ji připraví asi o 2800 kJ. Plavání má ovšem stejnou nevýhodu jako všechna jiná cvičení: je třeba si na ně najít čas. Jen málokdo má takové zaměstnání, aby mohl plavat cestou do práce.

Není třeba zdůrazňovat, že veškerá tělesná aktivita, směřující k redukci váhy se mívá účinkem, pokud je zvýšený výdej energie následován jejím zvýšeným příjmem. Jinými slovy, když se po cvičení s dobrým pocitem, že jsem něco udělal pro své zdraví, pořádně naprásknu.

Tabulka 4: Energetický výdej při plavání

Plavecký styl	Energetický výdej [kJ/kg/min]
prsa - rekreační tempo	0,677
znak – rekreační tempo	0,704
šlapání vody	0,713
motýlek – rekreační tempo	0,720

Hormony za to nemohou

Každá nadváha je způsobena výhradně jen a jen nevyrovnanou bilancí příjmu a výdeje energie. Jinak to ani být nemůže, protože by to odporovalo základním fyzikálním zákonům. Bez nadměrného příjmu potravy by se tuk prostě tvořit nemohl, ze vzduchu se tloustnout nedá. Je nesmysl svalovat vinu na hormony. Je to nejen nesmysl, je to především zbabělost. Svědectví o tom, že nemáme dost odvahy přiznat si sami sobě nedostatek vůle zachovávat zdravý životní styl. Pokud se ale nepodíváme pravdě zpříma do očí, nemáme šanci s tím cokoliv udělat.