

Život začíná ve třiceti

marianne

Radost je víc než úspěch

Ženy, které mají práci svých snů
+ co dělat, jak se obléct a nalíčit, abyste ji získala i vy

Hubněte bez dřiny

7 jednoduchých triků, jak nastartovat metabolismus

Chvála naivity

Proč se občas vyplatí chovat se trochu hloupě

A vítězem se stává...

Vybrali jsme nejlepší kosmetiku roku 2012. S námi se nespletete!

DIÁŘ
2013
PRO VÁS

O mýtu celoživotních vztahů

rozhovor
s Jiřinou Šiklovou
+ s Jiřím Mádlem
o lásce a ženách

Velká postelová revoluce

Nudný sex...
dobrý sex?

LEDEN 2013 • 6990 Kč / 2,89 €

0 1



9 771213 142009

cest Šílené XXL hubnutí

Kdyby selhaly všechny diety, můžete si strčit hadičku do nosu, spolknout balonek nebo si pořídit žaludeční odsávačku. Jsou to metody, nad kterými dohlíží lékaři a nad kterými zůstává tak trochu rozum stát.

Lucie Šilhová

Svět je plný paradoxů. Na jedné straně jsou regály přečpané obrovskými rodinnými baleními potravin, do automobilů se montují megadržáky na nápoje, aby se do nich vešly kelímky z víci malého vědra, a restaurace typu All you can eat jsou v kurzu jako snad nikdy. A na straně druhé? Zdvížený prst lékařů: obezita je nemoc, a pěkně drahá.

„Léčba obézního člověka je v průměru třikrát dražší než u pacienta s normální váhou,“ uvádí údaje Ministerstva zdravotnictví České republiky. Podle této instituce stojí obezita náš stát desítky miliard korun ročně. Jenže výrobci potravin od polotovarů přes limonády, alkohol a cukrovinky krčí rameny, že pře-

ce nikoho nenutí nakupovat a přejídat se. A tak je nabíledni, že se z tuku rozloženého kolem více než 60 % evropských boků a pupků může velice brzy stát neřešitelný ekonomický problém.

Pro jiné je ale obezita naopak zlatý důl. Ekonom David Nekola, který se specializuje na oblast zdravotnictví, odhaduje, že jen Češi utratí za hubnoucí přípravky a procedury přes miliardu korun ročně. Lidé prostě milují rychlá řešení. Co na tom, že leckdy notně bizarní?

Jsem nějaká nafouknutá

Princip hubnutí je jasný: chce to méně jíst a víc se hýbat. Zatímco na pohyb lékaři ještě žádný zlepšovák nevymysleli, jak donutit pacienta konzumovat menší porce, už ale vědí. Stačí do žaludku zavést

balonek a naplnit ho vzduchem. Ten v žaludku zabere spoustu místa, a tak už ho na jídlo tolik nezbude. Vypadá to jednoduše, ale žádná sranda tahle procedura není. Intragastrický balonek, vyrobený z podobného materiálu jako například silikonové prsní implantáty, se zavádí do žaludku endoskopem skrz ústní dutinu a jícen. Už jen když to píšu, se mi malinko bouří vnitřnosti... Jakmile sblaný balonek bezpečně přistane tam, kde má, začne ho lékař plnicí hadičkou přifukovat vzduchem. Napumpuje ho tam cca 650 ml, takže se balonek zvětší až na nějakých 11 cm. Pak se hadička vyjme, uzavře plnicí ventil a dál už si musíte poradit sami.

Šestatřicetiletá grafička Linda Rosolová z Prahy vzpomíná na první



Za modelčín štíhlý pas může
a) balonek v žaludku,
b) sonda v břiše,
nebo c) odsávačka jídla?

týden dny po zavedení intragastrického balonku nerada. „Bylo mi zle, žaludek se snažil vetřelce vypudit. Pořád se mi chtělo zvracet, ale nešlo to. O to hůř jsem se pak cítila. Po prvním dni jsem byla tak zesláblá, že jsem skončila v nemocnici, kde mi dva dny dávali léky proti nevolnosti. Uvažovala jsem, že si nechám balonek vyjmout, to radši budu tlustá než tohle, běželo mi hlavou. Pak se ale žaludek s cizím tělesem smířil a vyhlásil příměří,“ svěřuje se Linda.

Za dva týdny pryč o balonku už ani nevěděla. Tedy vlastně ano. Jedla mnohem míň než dřív. „Zato ale častěji. Zpočátku mi trochu dělala problém zelenina, ale lékař, ke kterému jsem po celou dobu terapie docházela, mi kladl na srdce, ať každé sousto pořádně rozkoušu. To zabralo.“ Za půl roku, co měla balonek v žaludku, shodila dvanáct kilo. „Slibovali mi ale víc,“ krčí rameny. Přesto je ráda, že zákrok podstoupila. „Jakoby mimochodem jsem se naučila to, co je pro úspěšné hubnutí a udržení váhy potřeba. Jíst pomalu, malé porce a každé sousto pořádně rozkousat.“

Za tohle poznání Linda zaplatila padesát tisíc. Pokud moje kalkulačka dobře počítá, každé shozené kilo jí vyšlo na 4167 korun. A mně nedá si nevzpomínout na jednu ze zaručených diet mojí mámy. Každé ráno do sebe „koplá“ hrnek rozpustné vlákniny, která jí v žaludku nabobtnala tak, že se do něj několik hodin skoro nic nevešlo. Krabička vyšla na dvačky a vydržela týden. Podobnost s účinky hypermoderního intragastrického balonku čistě náhodná?

Spižárna v kabelce

Zvýšit příjem bílkovin na úkor cukrů a tuků, to je to, oč v hubnutí běží. Jenže ne každému se chce o jídelníčku přemýšlet. Na to sázejí výrobci tzv. proteinových diet (například instantní dietní koktejly nebo polévky) i překvapivě populární KEN dieta. Na omezení příjmu sacharidů by samo o sobě nebylo nic zajímavého a převratného, na KEN dietě je ale nové to, že tělo vyživujete pouze nasogastrickou sondou, kterou vám

lékař skrz nosní dutinu, nosohltan a jícen zavede do žaludku. „Na venkovní konec sondy připojíme plastový vak,“ vysvětluje doktor Evžen Machytka z Ostravy, který u nás KEN dietu zpopularizoval. „Do něj si pacient nalévá proteinovou výživu připravenou z prášku a vody. Elektrická pumpa přesně dávkuje množství roztoku, které přes sondu odkapává do žaludku.“

Pokud vám to připomíná výživu těžce nemocných, nemohoucích pacientů, nemylíte se. Až na to, že vy se normálně pohybujete, pracujete, žijete si svým životem, jen vak s výživou a pumpou nosíte stále při sobě. Do psaníčka se sice nevejde, ale kabelka normálních rozměrů ho pojme bez problémů. Takhle vyzbrojeni, se sondou vedenou přes tvář a za ucho, jste týden (za šest tisíc korun) až deset dní (devět tisíc), během kterých pumpa pravidelně zásobuje váš žaludek speciální výživou. Nic jiného už jíst nesmíte, pijete pouze neslazené tekutiny. Pomalu začnete spalovat tuky, protože jakmile přestanete tělu dodávat sacharidy, které slouží jako primární zdroj energie, sáhne si pro ni právě do tuků. Při jejich spalování se navíc v těle hromadí tzv. ketolátky, které snižují pocity hladu

a navozují až euforickou náladu. A to je zřejmě důvod, proč si lidé tento způsob hubnutí tolik oblíbili. Metoda slibuje úbytek šesti až osmi procent tělesné hmotnosti u žen a až deseti u mužů. Až vám sondu vyjmou, následují dva týdny, kdy se budete učít jíst zdravě a vyváženě. A mě napadá, proč nezačít se zdravým a vyváženým jídelníčkem rovnou? Pravda, kila nepůjdou dolů tak rychle, jako když máte v nose hadičku, a místo euforie vás bude provázet jen dobrá nálada, ale vzít zdravý rozum do hrsti se vyplatí. Ubrat na sladkostech, přílohách, pečivu a dalších zdrojích sacharidů a přidat na kvalitním mase, mléčných výrobcích a luštěninách bude mít pro tělo příznivý

efekt nejen při pohledu zvenčí, ale i zevnitř. Sondy za deset dní odložíte, zdravé návyky vám ale vydrží na celý život. A to je to, oč tady běží.

Z žaludku rovnou do odpadu

Tím ale bizarní metody nekončí. Od-sávačka natráveného jídla mi doslova vyrazila dech. Funguje tak, že vám do žaludku zavedou gumovou hadičku. Její druhý konec, který uzavírá port s plochou chlopní, vám čouhá z břicha. A vy si nejdřív pěkně pochutnáte na dobrém obědě, počkáte dvacet minut a potom napojíte na hadičku aspirační zařízení. S jeho pomocí část jídla ze žaludku odsajete, čímž výrazně snížíte množství přijatých kalorií. Česká republika začala „aspirační terapii“ aplikovat jako první v Evropě. Probůh, to nám nestačí bandáže žaludku, přepojení střev, sondy a podobné vymoženosti? Gastroenterolog Evžen Machytka z Ostravy mi oponuje: „Zavedení hadičky přes břišní stěnu

do žaludku pacienta je v medicíně obvyklý zákrok. Rád bych zdůraznil, že obezita je závažná nemoc a pravděpodobnost výrazné redukce hmotnosti je v tomto případě téměř stoprocentní.“ Tomu odpovídá i cena: tato metoda hubnutí vás

Sonda zásobuje váš žaludek speciální výživou, nic jiného už jíst nesmíte. Týden vyjde na šest tisíc.

vyjde na 80–90 000 korun. Že vám pojišťovna nepřidá ani halíř, na to vezměte jed. S aspirační terapií mě nakonec aspoň trochu smířilo to, že ji doktor Machytka doporučuje hlavně pacientům s vyšším stupněm obezity, kteří nejsou sami schopni zhubnout, nebo chtějí rychle shodit před nějakou operací, aby se snížilo její riziko. A my ostatní? Smíříme se s tím, že všechny tělesné znaky jsou rozloženy podle Gaussovy křivky. To znamená, že polovina lidí se v daném znaku pohybuje v průměru, čtvrtina v podprůměru a čtvrtina v nadprůměru. Což se týká i nadváhy, takže je jasné, že tělo jako modelka může mít jen málokdo. Ale co. Stejně je to všechno photoshop! 