

# ZLEPŠENÍ ZDRAVOTNÍHO STAVU DÍKY POKLESU TĚLESNÉ HMOTNOSTI

## PŘÍPAD Z PRAXE

**Klient: muž, 44 let.** Pán byl ke mně odeslán svým obvodním lékařem pro stoupající hmotnost a s tím související závažné zdravotní problémy. Příčin rapidního nárůstu hmotnosti bylo hned několik. Šlo především o změnu zaměstnání a s tím související mnohem nižší fyzickou zátěž, snížení hybnosti díky vleklým obtížím s kolenním kloubem a výrazné dechové obtíže. Sám klient již učinil několik pokusů o redukci hmotnosti, a vždy po zhubnutí cca 5 kg nabral opět vše nazpět.

**Výchozí stav, duben 2010:** věk 44 let, hmotnost 141 kg, výška 195 cm, BMI 36,9.

Klient byl v dlouhodobé neschopnosti pro pokročilé bolestivé stadium artrózy kolena. Lékař mu navrhl endoprotézu kyčle. Zároveň pacient pobíral částečný invalidní důchod vzhledem k chronické obstrukční chorobě plicní 4. stupně a kapacitě plic snížené na 30 %. Tímto onemocněním trpí klient již čtyři roky po přechozeném zápalu plic. Jeho plicní tkáň byla také nevratně poškozena mnohaletou prací v lakovně aut a vdechováním škodlivých výparů. Pro přetrvávající obtíže mu lékařka nabídla možnost plného invalidního důchodu, čemuž se klient brání. Zároveň trpí srdeční arytmií, vysokou koncentrací kyseliny močové a křečovými žilami.

**Výživové nedostatky:** Klient neměl příliš vysokou energetickou hodnotu přijímané potravy vzhledem k výšce. Špatná však byla skladba jídelníčku a rozdělení jídla během

## Mgr. Ladislava Krčmářová Lékárna U zlatého hada, Kutná Hora

*V průběhu mé praxe výživového poradce mě již navštívilo nespočet klientů. Často je možné hned po prvním setkání odhadnout, jak dalece se může klientovi dařit. Jde především o to, zda je klient dostatečně motivován, zda se sám rozhodl změnit své špatné stravovací návyky a má-li například podporu v rodině. O to více mě těší případy, které jsou s dobrým koncem, ačkoliv jsem je zprvu ohodnotila spíše negativně. Toto je jeden z nich.*

dne jen do tří větších porcí. Nárůst energie doháněl přísunem planých kalorií – pitím většího množství piva.

Klient byl hned na začátku upozorněn, že bude nutné udělat v jídelníčku radikální změny, na což přistoupil.

### Medikace:

Spiriva 1 večeř  
Seretide diskus 50/500 µg 2 denně  
Milurit tbl 300 mg 1 denně  
Euphyllin tbl 400 mg 2 denně  
Isoptin tbl 240 mg 1 denně  
Detralex tbl 2 denně

**Pohybová aktivita:** Výchozí zdravotní stav neumožňoval klientovi příliš pohybu. Chodil o berlích a docházel pravidelně na obštíky kolena. Bolest však již ustupovala, proto jsme se domluvili na pozvolném zařazení rotopedu a chůze do týdenního plánu.

**Výsledky:** Klient se oproti mému očekávání pustil do všech nutných změn s vervou a nadšením. Díky zlepšení hybnosti zařadil velmi rychle i sport, každý den cvičil s mírnou zátěží cca 60 minut na rotopedu a ve velmi krátké době se na vlastní žádost vrátil na zkrácený úvazek do zaměstnání. I zde se dokázal stravovat především z domácích zdrojů a jídlo si pečlivě chystal i do práce.

**Závěr:** Během čtyř měsíců zredukoval klient hmotnost o 17 kg a snížil množství tuku v těle o 5,5%. Jeho BMI 32,7 se blíží hranici pouhé nadváhy a v redukci pokračuje. Ze svého jídelníčku úplně vyřadil alkohol, tučná jídla, polotovary a omezil přísun pro něj nevhodných potravin. Pravidelně v rámci možností sportuje, a na posledním vyšetření na plicním oddělení v červenci mu byla medikace díky vynikajícím výsledkům snížena na polovinu, což snáší bez problémů. Obvodní lékař mu také díky poklesu hladiny kyseliny močové snížil denní dávku allopurinolu. Zde se však bohužel hladina kyseliny močové znovu zvýšila, proto bude třeba medikaci opět upravit. Klient pociťuje také podstatně nižší bolestivost žil a během léta se obešel bez kompresivních punčoch, což nebylo doposud možné. Subjektivně se cítí velice dobře a stává se propagátorem zdravého životního stylu.

### Současná medikace:

Seretide diskus 50/250 µg 2 denně  
Milurit tbl 100 mg 1 denně  
Euphyllin tbl 200 mg 2 denně  
Isoptin tbl 240 mg 1 denně  
Detralex tbl 2 denně

Graf 1: Úbytek hmotnosti klienta během 4 měsíců

