

ZDRAVOTNÍ OSVĚDČENÍ

Dne byly (jméno)
naměřeny tyto hodnoty:

- krevní tlakmmHg
- tělesná hmotnostkg
- BMIkg/m²
- tělesný tuk%
- klidový metabolismuskcal
- viscerální tuk
- množství kosterní svaloviny..... %
- obvod pasucm
- kouření – počet cigaretks
- doba kouření

Hodnoty tělesného tuku v %					
Pohlaví	Věk	Nízké	Normální	Vysoké	Velmi vysoké
Ženy	18 – 39	≤ 21,0	21,0 – 32,9	33,0 – 38,9	≥ 39,0
	40 – 59	≤ 23,0	23,0 – 33,9	34,0 – 39,9	≥ 40,0
	60 – 80	≤ 24,0	24,0 – 35,9	36,0 – 41,9	≥ 42,0
Muži	18 – 39	≤ 8,0	8,0 – 19,9	20,0 – 24,9	≥ 25,0
	40 – 59	≤ 11,0	11,0 – 21,9	22,0 – 27,9	≥ 28,0
	60 – 80	≤ 13,0	13,0 – 24,9	25,0 – 29,9	≥ 30,0

Viscerální tuk	
normální	1 – 9
vysoký	10 – 14
velmi vysoký	15 - 30

Obvod pasu	
Ženy	do 80 cm
Muži	do 94 cm

BMI – index tělesné hmotnosti		
	hodnota	zdravotní riziko
podváha	≤ 18,5	lehce vyšší
norma	18,5 – 24,9	minimální
preobezita	25,0 – 29,9	nízké až lehce vyšší
obezita I. st.	30,0 – 34,9	zvýšené
obezita II. st.	35,0 – 39,9	vysoké
obezita III. st.	≥ 40,0	velmi vysoké

Hodnoty krevního tlaku		
	systolický	diastolický
optimální	≤ 120	≤ 80
normální	120 – 129	80 - 84
prehypertenze	130 – 139	85 - 89
hypertenze I. st.	140 – 159	90 - 99
hypertenze II. st.	160 – 179	100 - 109
hypertenze III. st.	≥ 180	≥ 110

Pozn. V případě, že některý z naměřených ukazatelů dosahuje rizikových hodnot, navštivte, prosím, co nejdříve svého praktického lékaře.

Hodnoty kosterního svalstva v %					
Pohlaví	Věk	Nízké	Normální	Vysoké	Velmi vysoké
Ženy	18 – 39	≤ 24,3	24,3 – 30,3	30,3 – 35,3	≥ 35,4
	40 – 59	≤ 24,1	24,1 – 30,1	30,2 – 35,1	≥ 35,2
	60 – 80	≤ 23,9	23,9 – 29,9	30,0 – 34,9	≥ 35,0
Muži	18 – 39	≤ 33,3	33,3 – 39,3	39,4 – 44,0	≥ 44,1
	40 – 59	≤ 33,1	33,1 – 39,1	39,2 – 43,8	≥ 43,9
	60 – 80	≤ 32,9	32,9 – 38,9	39,0 – 43,6	≥ 43,7

Kardiovaskulární onemocnění (onemocnění srdce a cév, např. ateroskleróza, ischemická choroba srdeční) patří v České republice k nejrozšířenějším a nejčastějším příčinám úmrtí. Významnými rizikovými faktory, které podporují vznik těchto onemocnění, je nadměrná tělesná hmotnost a vysoká hladina cholesterolu v krvi. Oba tyto faktory můžeme ovlivnit výživou a dostatečnou pohybovou aktivitou.

CO je to BMI (Body Mass Index) – Index tělesné hmotnosti. Hodnotí přiměřenost hmotnosti těla ve vztahu k jeho výšce. $BMI = \text{hmotnost (kg)} / \text{výška}^2 \text{ (m)}$

Co je % tělesného tuku? Procento tělesného tuku poskytuje údaj o množství tělesného tuku ve vztahu k celkové tělesné hmotnosti vyjádřený v %.

Co je kosterní svalstvo? Svaly v lidském těle je možné rozdělit na dva typy – na svaly hladké (ve vnitřních orgánech, např. ve stěně žaludku, střev) a svaly příčně pruhované připojené ke kostem, které zajišťují pohyb. Objem kosterního svalstva je možné zvětšit cvičením nebo jinou pohybovou aktivitou. Větší objem kosterního svalstva spaluje více energie, což znamená, že je méně pravděpodobné, že se energie přemění na tuk, tzn. snižuje se riziko vzniku obezity.

Co je viscerální tuk? Viscerální tuk se vyskytuje v blízkosti vnitřních orgánů, zajišťuje jejich bezpečné uložení a ochranu. Ale příliš velké množství tohoto tuku je spojováno se zvýšenou hladinou tuku v krvi, která může vést ke vzniku diabetu i dalších onemocnění.

Co je klidový metabolismus? Klidový metabolismus vyjadřuje, kolik kalorií potřebujeme přijmout, abychom zajistili dostatek energie pro základní funkce těla (bez jakéhokoli pohybu).



Česká potravinová pyramida

- pyramida „se čte“ odspodu vzhůru a v rámci jednotlivých pater zleva doprava
- základem jídelníčku by měly být tedy potraviny ze spodního patra a s postupem vzhůru a doprava by se jejich množství a frekvence konzumace měly snižovat
- Česká potravinová pyramida připomíná také důležitost pohybové aktivity (Zdroj: Vím, co jím, o.p.s.)

Zásady zdravého životního stylu

- ❖ Nekuřte.
- ❖ Jezte 5x denně pestrou stravu.
 - ❖ Každý den si dopřejte 5 porcí zeleniny a ovoce, nejlépe v syrovém stavu.
 - ❖ Sledujte svůj energetický příjem a výdej, měly by být v rovnováze.
 - ❖ Věnujte se pohybové aktivitě, a to nejméně 30 minut 3 – 5x týdně.
 - ❖ Udržujte si přiměřenou tělesnou hmotnost.
- ❖ Omezte spotřebu cukru. Jídlo zbytečně nepřesolujte, chuť upravujte raději kořením a bylinkami.
 - ❖ Odstraňte ze svého jídelníčku tučná jídla a omezte spotřebu uzenin.
- ❖ Budte pozitivně naladěni, vycházejte dobře se svou rodinou, se svými kolegy a přáteli.
 - ❖ Dopřejte si každý den alespoň jeden radostný zážitek.