

DOBRÁ SPRÁVA PRE *Telo a dušu*

2/2021

Pre život, po akom túžime.

Obezita a imunita nielen počas pandémie



OBEZITA JE PROBLÉM

Takmer dve miliardy dospelých ľudí trpia nadhmotnosťou, státisíce z nich sú vyslovene obézne. Ako to vyzerá na Slovensku?

ZDRAVÉ ČREVÁ

Okrem psychickej pohody a minimalizovania stresu ovplyvňuje odolnosť nášho organizmu najmä to, čo jeme.

5 TIPOV, AKO SI NAŠARTOVAŤ IMUNITU

Nedostatočný alebo nekvalitný spánok vedie k vyššej náchylnosti na rôzne ochorenia.



Richard Strapko | Generálny riaditeľ VšZP

Milí zamestnávateľa, milí zamestnanci,

Všeobecná zdravotná poisťovňa sa pred pár týždňami stala partnerom 6. ročníka Slovenského dňa obezity, ktorý organizuje Slovenská obezitologická asociácia. Obezita je totiž témou, ktorá si vyžaduje našu pozornosť. Ide o chronické ochorenie, ktoré je nielen estetickým, ale najmä zdravotným problémom. Predstavuje najvýznamnejšiu ovplyvniteľnú príčinu závažných chronických chorôb a úmrtí.

Podľa svetových štatistík trpí nadváhou a obezitou až viac ako polovica svetovej populácie a nadmerná telesná hmotnosť je druhou najčastejšou príčinou predčasného úmrtia obyvateľstva. S nadváhou a obezitou sú spojené vážne zdravotné riziká, o ktorých sa dočítate na nasledujúcich stranách. Na Slovensku má problémy s nadváhou a obezitou viac ako 1,5 milióna ľudí. Najmä v čase pandémie a obmedzených možností pohybu sa obezita stáva ešte väčším rizikom pre ľudí. Preto sme pre vás zozbierali tipy na aktívne prežitie aj týchto náročných týždňov a mesiacov.

Všeobecná zdravotná poisťovňa dlhodobo venuje pozornosť aj prevencii obezity. Z benefitného programu

Peňaženka zdravia si naši poistenci môžu čiastočne hradiť aj pobyt vo vybraných kúpeľoch na Slovensku, kde má VšZP pre svojich klientov dva unikátne 10-dňové liečebno-preventívne programy Zdravý chrbát a Obezita. Tento benefit pomáha dospelým poistencom, ktorí nespĺňajú z verejného zdravotného poistenia, zbaviť sa prostredníctvom nefarmakologickej liečby nadbytočných kilogramov, respektíve bolestí spôsobených nesprávnym držaním tela. VšeoBecná zdravotná poisťovňa podporuje aj prevenciu obezity u detí a manažovanie zdravotnej starostlivosti detí s obezitou vo veku 3 – 7 rokov v ambulancii všeobecného lekára pre deti a dorast.

Prajem vám príjemné čítanie a aktívne prežitie týchto jarných dní.

S pozdravom

Richard Strapko

Obsah



OBEZITA JE PROBLÉM

strana 4–5

VŠZP VENUJE POZORNOSŤ PREVENCIÍ OBEZITY

strana 5

5 PRAVIDIEL, AKO NEPRIBRAŤ POČAS LETÁ

strana 6

ZDRAVÉ ČREVÁ POMÁHAJÚ IMUNITĚ BOJOVAŤ PROTI ZÁPALOM AJ SMÚTKU

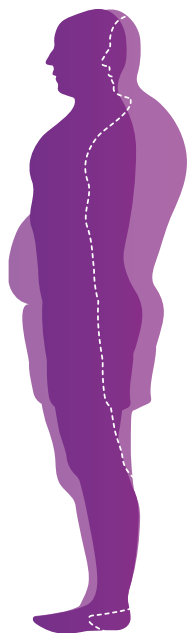
strana 7– 8

KOMPLIKÁCIÁM MÔŽETE PREDÍŠŤ DOPLNENÍM VITAMÍNU D

strana 8–9

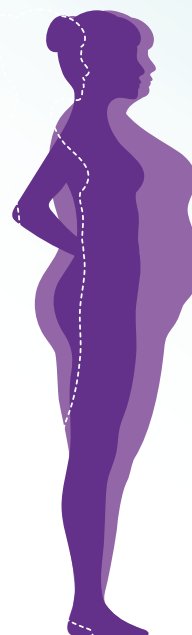
5 TIPOV, AKO SI NAŠARTOVAŤ IMUNITU

strana 9



Obezita

je problém



ODBORNÍCI BIJÚ NA POPLACH. TAKMER DVE MILIARDY DOSPELÝCH ĽUDÍ TRPIA NADHMOTNOSŤOU, STÁTISÍCE Z NICH SÚ VYSLOVENE OBÉZNE. V LEKÁRSKYCH KRUIHOCH SA HOVORÍ O EPIDÉMII OBEZITY. AKO TO VYZERÁ NA SLOVENSKU? TRÁPIA AJ VÁS KILÁ NAVYŠE? A VIETE, PREČO ZÁLEŽÍ NA TOM, KDE SA TUK UKLADÁ?

Velké čísla

Celosvetový výskyt obezity sa medzi rokmi 1980 a 2014 viac ako zdvojnásobil. Ak budú súčasné trendy pokračovať v nezmenenom tempe, je predpoklad, že v roku 2030 budú celosvetovo až 3,3 miliardy ľudí trpieť nadhmotnosťou alebo obezitou. Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) stanovila pre celý svet cieľ znížiť počet obéznych osôb do roku 2025 na úroveň z roku 2010. Už dnes je s veľkou pravdepodobnosťou jasné, že tento cieľ sa nepodarí dosiahnuť.

Situácia na Slovensku kopíruje celosvetový trend. Podľa údajov z roku 2012 sa v pásme nadhmotnosti a obezity nachádzajú približne dve tretiny slovenskej dospeléj populácie. BMI v pásme obezity má 23,4 % Slovákov, z toho obezitu prvého stupňa má 18,32 % dospeléj populácie (prevaha mužov), obezitu druhého stupňa

majú asi 4 % dospeléj slovenskej populácie a v pásme morbidnej obezity je viac ako 1 % dospeléj populácie.

STOP koronaobezite

Práve v čase stále sa šíriaceho koronavírusu je ešte o čosi dôležitejšie dbať o svoju hmotnosť a fyzickú kondíciu. V súčasných podmienkach je to ešte stále poriadna osobná výzva, v kombinácii so zdravou stravou podporujúcou imunitný systém si však zabezpečíme dobrú zbraň proti chorobám a zvýšime si odolnosť.

Štatistiky postupne ukazujú, že takmer 2/3 kriticky chorých pacientov s koronavírusom majú nadhmotnosť (t. j. BMI vyššie ako 25 kg/m²).

Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie môže koronavírus u ľudí s chorobami súvisiacimi s obezitou spôsobiť závažnejšie príznaky a komplikácie. Ide napríklad o srdcovo-cievne ochorenia či cukrovku. Medzi kardiológmi existuje zhoda v názore, že u pacientov s ischemickou chorobou srdca alebo srdcovým zlyhaním existuje zvýšené riziko príhod alebo zhoršenia stavu spôsobených vírusovými infekciami dýchacích ciest.

Urobte prvý krok, znížte príjem soli

Vysoký príjem soli má negatívny vplyv nielen na tlak krvi, ale aj na imunitný systém. V jednej štúdii sa zistilo, že ľudia, ktorí prijímajú približne o 6 g soli denne viac, ako je odporúčané Svetovou zdravotníckou organizáci-

ou, vykazujú výrazné imunitné poruchy. Toto množstvo pritom zodpovedá obsahu soli napríklad už v dvoch jedlách rýchleho občerstvenia, ako sú hamburgery či vyprážané hranolčky, ktoré mnohí z nás tak milujú.

Vedci zároveň zistili, že nadmerný príjem soli významne oslabuje dôležitú vetvu imunitného systému. Naše imunitné bunky sa totiž oveľa horšie vyrovnávali s baktériami po tom, čo testované subjekty začali jesť stravu s vysokým obsahom soli, v porovnaní s obdobím, keď prijímali maximálne odporúčané množstvo (5 g NaCl). Užívajte vitamíny vo svojom jedle.

Sme to, čo jeme. Prijímať vitamíny preto pri troche rozumu nemusíme v extrahovaných formách v podobe rôznych výživových doplnkov. Zvýšiť príjem čerstvého,

nekonzervovaného ovocia a zeleniny je to najjednoduchšie, čo pre seba a svoju imunitu môžeme urobiť. Ak pridáme do nášho jedálnička ryby bohaté na omega-3 mastné kyseliny, ktoré zohrávajú významnú rolu pri potláčaní a znižovaní zápalu v tele, máme spoločne vyhraté.

Pochutiny vymeňme za orechy či kvalitnú čokoládu s vysokým podielom kakaa a uspokojíme tak nielen naše chute, ale zabezpečíme si, že keď sa táto kríza skončí, s ľahkosťou sa dostaneme nielen do našich obľúbených letných šiat, ale nebudeme sa hanbiť naberat' vitamín D na slniečku ani v plavkách.

Text vznikol v spolupráci s Ing. Martinou Gažarovou, PhD., zo Slovenskej poľnohospodárskej univerzity v Nitre, z Katedry výživy ľudí.

VšZP venuje pozornosť prevencii obezity

VŠEOBECNÁ ZDRAVOTNÁ POISŤOVŇA PONÚKA V RÁMCI BENEFITNÉHO SYSTÉMU PEŇAŽENKA ZDRAVIA PRÍSPEVOK NA POBYT VO VYBRANÝCH KÚPEĽOCH NA SLOVENSKU. POISTENCI MÔŽU VYUŽIŤ DVA UNIKÁTNE 10-DŇOVÉ LIEČEBNO-PREVENTÍVNE PROGRAMY ZDRAVÝ CHRÁT A OBEZITA.

„Tento benefit kopíruje moderné trendy vo vyspelom svete a u nás nemá nateraz konkurenciu. Pomáha dospelým poistencom, ktorí nespĺňajú podmienky úhrady kúpeľnej liečby z verejného zdravotného poistenia, zbaviť sa prostredníctvom nefarmakologickej liečby nadbytočných kilogramov, respektíve bolestí spôsobených nesprávnym držaním tela,“ **hovorí Matej Neumann, hovorca Všeobecnej zdravotnej poisťovne.**

Poistencom, ktorí spĺňajú podmienky na účasť v týchto



programoch, VšZP poskytne príspevok vo výške 1/3 z bežnej úhrady za zdravotnú starostlivosť v kúpeľnom zariadení. Ďalšiu, 12 % zľavu na stravu a ubytovanie dostanú poistenci VšZP od samotných kúpeľov.

Všeobecná zdravotná poisťovňa podporuje aj prevenciu obezity u detí a manažovanie zdravotnej starostlivosti detí s obezitou vo veku 3 – 7 rokov v ambulancii všeobecného lekára pre deti a dorast.

5 pravidiel, ako nepribrať počas leta

REBRÍČEK ZOSTAVILA PSYCHOLOGIČKA PHDR. IVA MÁLKOVÁ,
KTORÁ SA VIAC AKO TRIDSAŤ ROKOV VENUJE PROBLEMATIKE OBEZITY



Nezakazujte si žiadne druhy jedla

Ak si zakážeme niečo, čo nám chutí, je jasné, že nás bude stáť veľa síl a premáhania, aby sme neochutnali. A ak ochutnáme, môže to v nás vyvolať myšlienky, že sme slabší, pretože sme nevydržali. Takéto situácie potom často navodia stav, keď si povieme, že ak už sme zhršli, je všetko stratené, a prejeme sa.



Neprekračujte svoj bežný denný energetický limit

Často sa stáva, že niekoľko dní jeme veľa, a keď zistíme prírastok, nasadíme si prísny redukčný režim. Podarí sa nám schudnúť, ale už pri najbližšej príležitosti sa vrátíme k zlým stravovacím návykom. Dostaneme sa do začarovaného kruhu, v ktorom sa nevyhneme známemu jojo-efektu.



Majte režim

Je dôležité jesť pravidelne, teda 3- až 5-krát denne, a vyvarovať sa maškrteniu a „pozobkávaniu“ v prestávke medzi jedlami. Nenechávajte jedlo, najmä sladkosti alebo slané pochutiny – zemiačky, tyčinky, arašidy a podobné drobnosti, voľne položené na stole. Skrátka, upravte si domáce prostredie tak, aby vás zbytočne nelákalo prejedať sa.



Na tanier patrí zelenina

Neoddeliteľnou súčasťou takmer každého jedla by mala byť zelenina. Väčšina jej druhov má totiž veľmi nízku energetickú hodnotu a obsahuje okrem potrebných minerálnych látok a vitamínov aj veľké množstvo vlákniny, ktorá má priaznivé účinky na funkciu čriev. Vláknina vďaka schopnosti zväčšovať v tráviacom trakte svoj objem navyše rýchlejšie navodzuje pocit nasýtenia.



Pozor na alkohol

Mali by ste vedieť, že aj alkoholické nápoje podobne ako potraviny sú zdrojom energie pre naše telo. Ak si ich teda dáte, môže sa to tiež odraziť na vašej hmotnosti. Ak sa rozhodnete pre pohárik, tak potom radšej suchého vína, ktoré obsahuje menej energie ako destiláty či sladké likéry.

Zdravé črevá pomáhajú imunitu bojovať proti zápalom aj smútku

VÍRUS ÚTOČÍ NAJMÄ NA ĽUDÍ, KTORÍ MAJÚ OSLABENÚ IMUNITU, BOJUJÚ S OCHORENAMI SRDCA, PLŮC, VYSOKÝM KRVNÝM TLAKOM ČI NAPRÍKLAD CUKROVKOU. NA POSILNENÍ IMUNITY VŠAK MÔŽE KAŽDÝ Z NÁS OSOBNĚ ZAPRACOVAŤ.

„Okrem psychickej pohody a minimalizácie stresu ovplyvňuje odolnosť nášho organizmu najmä to, čo jeme. Existuje súvislosť medzi výživou, zápalmi v tele aj náladou človeka. Preto je dnes ešte dôležitejšie ako kedykoľvek predtým minimalizovať akékoľvek potenciálne výživové nedostatky, ktoré by mohli viesť k oslabeniu imunity nášho organizmu,“ hovorí odborníčka Martina Gažarová z Katedry výživy ľudí na Slovenskej poľnohospodárskej univerzite v Nitre.

Zdravé črevá, zdravá myseľ

Potravin, ktoré sú bohaté na konkrétne živiny a pomáhajú nám zmiernovať úzkosti, depresie či predchádzať im a zároveň zmiernujú zápaly v tele a posilňujú náš imunitný systém, je veľmi veľa.

„Prioritne by sme sa mali zamerať na prijímanie prebiotík a probiotík, ktoré sa často zamieňajú. Probiotiká sú látky obsahujúce živé baktérie, najmä špecifické druhy laktobacilov a bifidobaktérií. Prebiotiká sú na druhej strane látky pochádzajúce z vybraných druhov sacharidov, väčšinou vlákniny, ktoré črevo nedokáže stráviť. Stávajú sa potom živinami pre baktérie, ktoré sú ľudskému organizmu prospešné a sú súčasťou črevného

mikroprostredia. Prirodzene sa vyskytujú v rôznych potravinách vrátane špargle, cukrovej repy, cesnaku, čakanky, cibule, topinambura, pšenice, jačmeňa, raže, sóje, medu, banánov, paradajok, hrachu, fazule, materského a kravského mlieka, kyslej kapusty, morských rias a fermentovaných výrobkov,“ spresňuje Martina Gažarová.

Prebiotiká aj probiotiká najlepšie fungujú spolu. Vytvárajú rovnováhu baktérií v našom čreve, posilňujú našu imunitu a celkové zdravie.

„Zaujímavé sú v tomto smere vedecké zistenia, že môžu zlepšiť aj naše duševné zdravie. Ukázalo sa, že ak je zdravie čreva narušené, dochádza k uvoľňovaniu zápalových molekúl a objavuje sa aj depresia a úzkosť, o ktorých je známe, že sú výsledkom nielen chemickej nerovnováhy, ale aj zápalu v tele a v konečnom dôsledku vzniku ochorení, ako napríklad cukrovka 2. typu, obezita, srdcové ochorenia a podobne,“ poukazuje na prepojenie fungovania nášho organizmu výživová odborníčka.

Rovnako pozitívne vyplývajú na našu imunitu aj antioxidanty a polyfenoly s ich výrazným protizápalovým účinkom. Je preukázané, že podporujú zdravie našich čriev vlastnou prebiotickou aktivitou.

A kde ich nájdeme? Významným zdrojom je napríklad tmavé bobuľové ovocie a zelenina, ale aj orechy, semená, ktoré sú bohaté na vitamín E (napríklad slnečnica, mandle, brazílske orechy), a ďalšie zdravé potraviny bohaté na tuky (avokádo či extra panenský olivový olej).

Prvky šťastia

Za zložky vo výžive, ktoré prispievajú k tvorbe šťastia, by sme mohli označiť horčík a vitamín D.

„Horčík sa často označuje ako upokojujúci minerál, ktorý sa zúčastňuje na tvorbe sérotonínu, teda tzv.

hormónu dobrej nálady. V súčasnosti trpí veľa ľudí jeho nedostatkom. Horčík môžeme prijímať v potravinách, ako sú celozrnné výrobky, ovos, pšeničné otruby, brokolica, maliny, fazuľa, banány, kakao, respektíve kvalitná horká čokoláda," odporúča expertka Martina Gažarová.

Jedným dychom zároveň dodáva, že za vitamín šťastia je označovaný aj vitamín D, absorbovaný slnečným žiarením. Jeho nedostatok spôsobuje mnohé zápalové stavy vrátane cukrovky 2. typu, artritídy aj srdcovo-cievnych ochorení. Omega-3 masné kyseliny nájdete v zdravých tukoch rýb, ale aj v zelenine a semenách.

„V niekoľkých štúdiách sa zistilo, že vyššia hladina vitamínu D v krvi je spájaná s výrazne zníženým rizikom

depresie, najmä u ľudí, ktorí ňou už trpeli," poukazuje na výsledky vedeckých výskumov výživová expertka.

Vitamín D môžeme nájsť aj v ľahko dostupných potravinách, ako je olej z rybej pečene (treska, platesa), sled', sardinky, losos. Menšie množstvo je tiež v mäse, vo vaječnom žĺtku, v mlieku, mliečnych výrobkoch.

Vegetariáni majú k dispozícii hríby sušené na slnku, kvasnice, kakao, kokos, datle alebo rastlinné tuky a oleje, či obilniny umelo obohatené o vitamín D.



Komplikáciám môžete predísť doplnením vitamínu D

UŽ NIEKOĽKO MESIACOV SA SKÚMA SPOJITOSŤ NEDOSTATKU VITAMÍNU D A RIZIKA VZNIKU KOMPLIKÁCIÍ PRI OCHORENÍ COVID-19. NIEKTORÉ VÝSLEDKY NAZNAČUJÚ, ŽE MEDZI HLADINOU VITAMÍNU D A PRIEBEHOM OCHORENIA COVID-19 EXISTUJE PRIAMY VZŤAH.

Vitamín D je v skutočnosti hormón, ktorý si telo dokáže vyrobiť aj samo ako reakciu na slnečné žiarenie. MUDr. Radovan Košturiak, PhD., v podcaste Bez Receptu poukázal na nedostatočnú hladinu vitamínu D až u ¾ bežnej populácie. Nízka hladina vitamínu D je bežná najmä v zimnom období, keď nie sme vystavení dostatočnému slnečnému žiareniu.

V zimných mesiacoch sa preto odporúča suplementácia vitamínu D3. Nižšie hladiny vitamínu D v porovnaní

s normami sú čoraz častejšie aj počas leta. Je to dôsledkom zmeny životného štýlu, práce v kancelárii a tropických horúčav, pre ktoré sa ľudia presunuli do klimatizovaných priestorov a von vychádzajú neraz až po západe slnka. MUDr. Košturiak pre podcast Bez Receptu potvrdil, že jeho pacienti za posledné 2 roky nedosahovali hladiny vitamínu D, ako to bolo v predchádzajúcich 5 rokoch.

Vitamín D a COVID-19

MUDr. Beata Havelková, podpredsedníčka predstavenstva Všeoobecnej zdravotnej poisťovne, hovorí: „Podľa najnovších štúdií nedostatok vitamínu D3 zvyšuje riziko vzniku komplikácií pri ochorení COVID-19. Je dôležité zdôrazniť, že samotný vitamín D3 nezabráni vzniku ochorenia, ale môže redukovať prípadné komplikácie, ako sú zápal pľúc alebo hypoxia.“

Z najnovšieho výskumu[1] vyplýva, že až 80 % pacientov s COVID-19 nemalo v krvi dostatočné množstvo vitamínu D. To potvrdzuje aj španielska štúdia uverejnená

v prestížnom medicínskom periodiku Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism. Vedci sa zamerali na 216 pacientov hospitalizovaných s COVID-19 v španielskych nemocniciach. Z nich až u 82,2 % pacientov bol potvrdený nedostatok vitamínu D.

U týchto pacientov bol zaznamenaný vysoký výskyt vysokého krvného tlaku a kardiovaskulárnych chorôb. Štúdia tiež ukázala, že ich pobyt v nemocnici bol dlhší v porovnaní s ostatnými pacientmi s COVID-19.

Vitamín D zo stravy nestačí

Prínos vitamínu D v prevencii a liečbe COVID-19 je stále predmetom skúmania. Napriek tomu sa odporúča zvýšiť

príjem vitamínu D najmä v zimných mesiacoch. Takmer 2,5 tisíca procesov v našom tele je závislých od vitamínu D.

Okrem známych účinkov na hustotu kostí a zdravie chrupu tiež posilňuje imunitný systém a pôsobí antikarcinogénne. Vitamín D sa osvedčil aj pri ťažkých alergiách a astme.

5 tipov, ako si naštartovať imunitu



1. Veľa spíte

Nedostatočný alebo nekvalitný spánok vedie k vyššej náchylnosti na rôzne ochorenia. Dospelí by si mali dopriať aspoň 7 hodín spánku denne.

Vedeli ste, že...

... podľa vedcov je pravdepodobnosť prechladnutia vyššia u ľudí, ktorí spávajú menej ako 6 hodín denne?

2. Jedzte viac rastlinnej stravy

Zaradte do svojho jedálnička viac zeleniny, ovocia, semien, orechov a strukovín. Rastlinné potraviny sú bohaté na živiny a antioxidanty, ktoré bojujú proti voľným radikálom a tým aj proti zápalom v tele.

Vedeli ste, že...

... rastlinná strava je bohatá na vlákninu, ktorú potrebujeme pre rovnováhu v našom tráviacom trakte: Prečo to tak je? Naše črevá obsahujú obrovské množstvo dobrých baktérií, vďaka ktorým funguje naše trávenie

tak, ako má. Baktérie sú však živé mikroorganizmy a tie potrebujú „jesť“. Viete, čím sa živia? Správne, vlákninou.

3. Hýbte sa

Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) by sme sa mali hýbať aspoň polhodinu päťkrát do týždňa. Záleží na vás, aký spôsob pohybu zvolíte.

4. Bez stresu a úzkosti

Dlhodobý stres podporuje zápal a nerovnováhu vo funkcii imunitných buniek. Pomôcť cítiť sa lepšie môže špecialista, či už psychológ, alebo psychoterapeut.

5. Dbajte na dostatok vitamínov

Obdobie zimy je typické nižšou konzumáciou zeleniny a ovocia. V tomto období je vhodné niektoré vitamíny suplementovať. Základom je vitamín D, vitamín C, zinok a echinacea.

Novinka
PEŇAŽENKA ZDRAVIA **MINI**



VŠEOBECNÁ ZDRAVOTNÁ POISŤOVŇA

PEŇAŽENKA ZDRAVIA

je odteraz pre každého

Využite novinku Peňaženka zdravia MINI a užívajte si benefity aj ako jednotlivec.



Bonus na zdravie
až 100 € pre jednotlivca
a 100 € na dieťa



Využite príspevok na:
zuby, lieky, očkovanie,
prevenciu a mnoho ďalších



Objavte viac
ako 2 500 výhod
na vszp.sk



Stiahnite si mobilnú
aplikáciu VŠZP
spolu s Peňaženkou zdravia