

Středy doktora Středy: Tisícovka hubenějších čtenářů za tři roky

Východní Čechy – V dnešním díle naší pravidelné rubriky o hubnutí, zdravém životním stylu a správné životosprávě se poohlédneme za všemi těmi, kteří s námi již v minulosti hubli a zhubli. Jedná se o čtenáře, kteří hubnou v rámci osvětové akce pořádané Deníkem ve spolupráci s Fakultou biomedicínského inženýrství ČVUT v Praze. Počet pacientů každý měsíc vzrůstá a nyní jich je dohromady již přes tisíc. To číslo nás utvrzuje v tom, že akce je velmi populární a zájem o ni neutuchá.

Nejdélehubnější veřejné hubnutí

Celá akce odstartovala už v dubnu roku 2012 v Orlickém deníku. Tehdy šlo o soutěž čtenářů, kteří se předháněli v tom, kdo shodí více kilogramů. Všichni postupně navštívili ordinaci v České Třebové, kterou zdarma zapůjčuje Poliklinika Dopravního zdravotnictví. Zde



BUDOUCÍ PACIENTI v ordinaci doktora Středy. Foto: archiv

se setkali s odborníkem, kterým je MUDr. Leoš Středa. Ten svým pacientům nejčastěji doporučil dietu StředaForm, kterou sám po dlouhá léta vyvíjel. Jejím principem je změna skladby potravy, pacient se nemusí omezovat co do množství jídla. Dieta je oblíbená hlavně z tohoto důvodu, že během ní člověk netrpí hladu.

Nehodí se však pro každého, pacienti např. s cukrovkou musí držet jiný typ diety, také lidé, kteří mají některé metabolické poruchy apod. V rámci soutěže Orlického deníku zhublo asi 350 čtenářů a další, kteří hubli například se svými partnery, rodinami, přáteli, ale do ordinace nechodili.

Po tomto úspěchu se akce rozšířila do celých východních Čech a hubnout začali lidé z širšího okolí.

Přes rok se s regionálními Deníky hublo i v Praze a Středočeském kraji. Určitě se dá říci, že tato deníková akce je nejdélehubnější ze všech ve-

řejných hubnutí, 27. dubna oslavíme už 3. výročí.

Jak probíhá hubnutí

Nehledejte na hubnutí nic zázračného. Pacienta nejprve zvážíme a změříme. Poté je mu vypočítán body-mass index (BMI) a změřen obvod boků a břicha. Speciálním přístrojem zjistíme procento tělesného tuku a obsah vody v těle. Všichni se také dozvědí, kolik tuku se nachází kolem břicha. Jde o tzv. viscerální tuk, který je příčinou mnoha zdravotních komplikací spojených s obezitou.

Po základním měření si pacient povídá s panem doktorem nebo některou jeho kolegyní z fakulty. Ti přesně vysvětlí, jak má dodržovat dietu, co jíst a co naopak ne. Pacient odchází se základním rozpisem vhodných a nevhodných potravin a se spoustou užitečných tipů a rad. Po třech až čtyřech měsících se dostaví na kontrolu, kde je pře-

měřen a jsou mu zodpovězeny všechny případné dotazy. Jelikož se jedná o osvětovou akci, neplatí pacienti žádné horentní sumy jako u komerčních výživových poradců. U nás zaplatí pouze symbolický poplatek 50 korun.

Hubnutí s Deníkem se snažíme propagovat i v dalších médiích. Hlavně na největších serverech o hubnutí, kterými jsou www.nadvaha.cz a www.kaloricketabulky.cz. Ale také na veletrzích o hubnutí, na přednáškách. V dnešní záplavě komerčních způsobů shazování kil je deníková ordinace v České Třebové jedním z mála ostrůvků, kde čtenáři dostanou informace takřka zadarmo.

(red)

