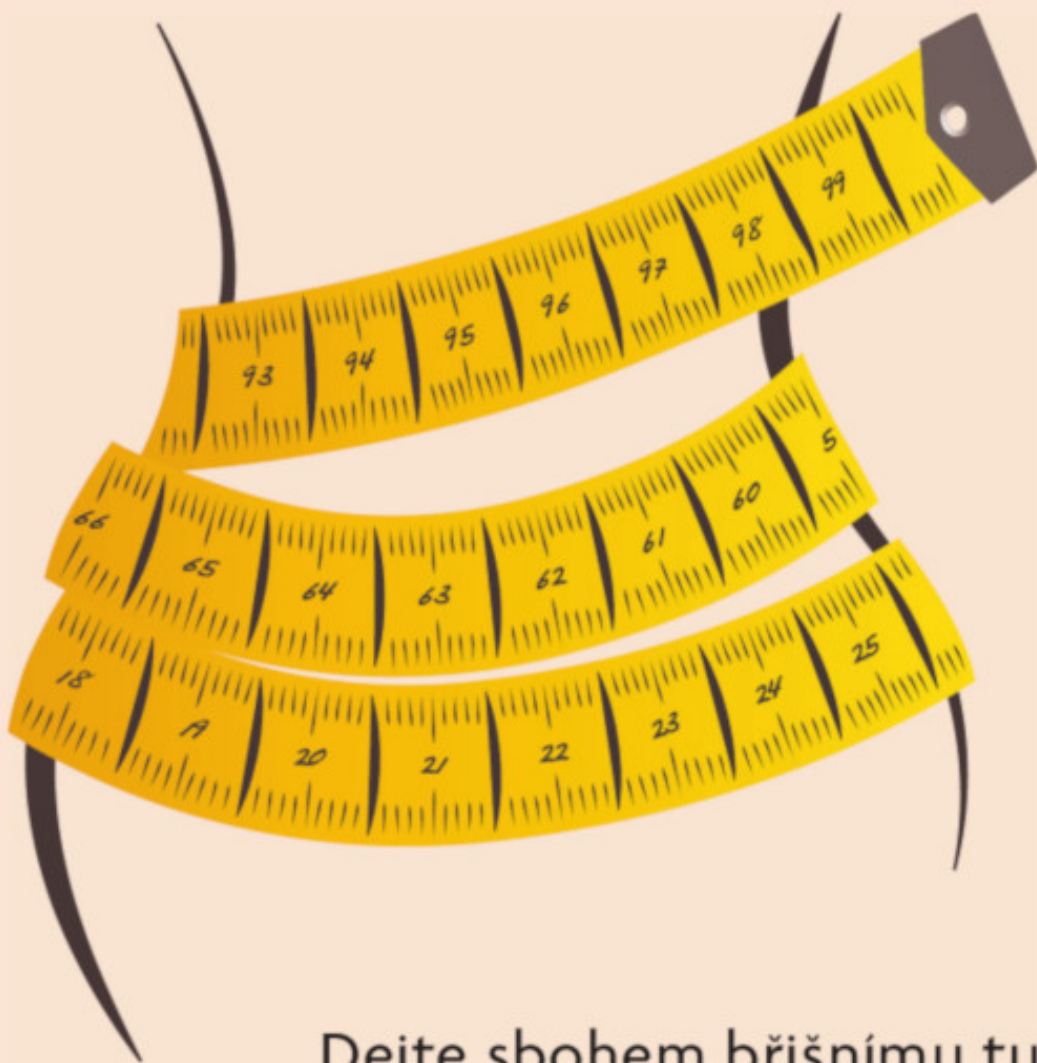


SARAH SCHOCKEOVÁ

# JAK ZHUBNOUT BŘICHO

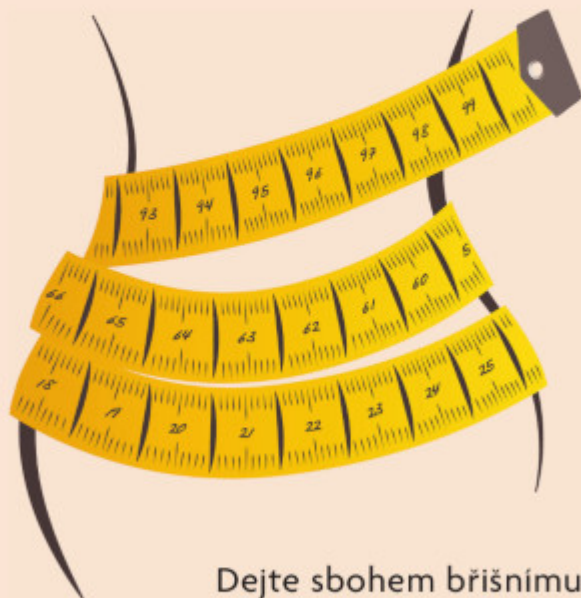


Dejte sbohem břišnímu tuku

**KAZDA**

SARAH SCHOCKEOVÁ

# JAK ZHUBNOUT BŘICHO



Dejte sbohem břichnímu tuku

Vydalo Nakladatelství KAZDA, s.r.o., v roce 2023.  
Nové sady 2, 602 00 Brno  
[www.knihykazda.cz](http://www.knihykazda.cz)  
[info@knihykazda.cz](mailto:info@knihykazda.cz)  
tel.: +420 725 518 237

Elektronické vydání:  
Vydalo Nakladatelství KAZDA, s.r.o.  
Všechna práva vyhrazena  
Datum poslední aktualizace: duben 2024  
Formát elektronické knihy: EPUB  
ISBN 978-80-7670-178-6  
Vytvoření elektronické verze [PureHTML.cz](http://PureHTML.cz), 2024

Papírové vydání:  
Původní název: Abnehmen am Bauch: Wie die Leber zu einer  
schlanken  
Körpermitte verhilft

© 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München

1. vydání

Překlad: Martin Richter  
Jazyková úprava: Jana Hávová, Jitka Bajgarová  
Odpovědná redaktorka: Hana Borovská  
Sazba a úprava obálky: ARTEDIT, spol. s r. o., Praha  
Tisk a vazba: GRASPO CZ, a. s., Zlín

ISBN: 978-80-7670-141-0

Knihy lze zakoupit v knihkupectvích nebo výhodně přímo u  
nakladatele na [www.knihykazda.cz](http://www.knihykazda.cz).

## OBRAZOVÝ MATERIÁL

Obálka: Nora Harms

Fotoprodukce: Coco Lang

Foodstyling: Michael Menzel

Adobe Stock: str. 8, 25, 60, 76, 86, U3 (2), vnitřní klopena zleva (2), vnitřní klopena zprava (2), vnitřní klopena vz. vpr.; Getty Images: str. 6, 12, 32, 34, 37, 38, 56, 59, 74; iStockphoto: str. 2 (WH), 10, 19, 42, 46, 54, 68, 72, U3, vnitřní klopena zleva, vnitřní klopena zprava (2), vnitřní klopena vz. vl. (3), vnitřní klopena vz. vpr., U4 vl.; GU-Archiv/Kramp+Gölling: str. 51; GU-Archiv / Claudia Lieb: str. 17; GU-Archiv / Johannes Rodach: str. 62, 63, 64, 65, 66, 67; GU-Archiv / Thorsten Suedfels: str. 41; Micheile Henderson / Unsplash: str. 40; Sarah Kastner: str. 4; Mauritius Images: str. 21; Plainpicture: str. 71; Shutterstock: str. 57, vnitřní klopena zleva, vnitřní klopena zprava; Stocksy: str. 14  
Syndikace: [www.seasons.agency](http://www.seasons.agency)

## DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ

Všechny návrhy, metody a doporučení v této knize vycházejí z odborných znalostí, názorů a zkušeností autorky. Autorka je připravila podle svého nejlepšího vědomí a prověřila je s největší možnou pečlivostí. Nenahrazují odborné lékařské poradenství. Každý čtenář je zodpovědný za své vlastní chování. Autorka ani nakladatelství nenesou odpovědnost za případné škody vyplývající z praktických doporučení uvedených v této knize.

# OBSAH

[Obrazový materiál](#)

[Důležité upozornění](#)

[ÚVODEM](#)

[KDYŽ JE TUKU PŘÍLIŠ](#)

[TĚLESNÝ TUK – NÁŠ OCHRÁNCE, NEBO NEPŘÍTEL?](#)

[ZDRAVÝ TĚLESNÝ TUK](#)

[Tuk jako zásobárna energie](#)

[Další úkoly](#)

[TUKU NA STOPĚ](#)

[Zbloudilý tuk](#)

[Zdraví tlouštíci a nemocní hubení](#)

[PODÍVĚJME SE NA VĚC DŮKLADNĚ: ODKUD POCHÁZÍ TUK?](#)

[VÁŽNÝ PROBLÉM: UKLÁDÁNÍ TUKU V JÁTRECH](#)

[CO DĚLÁ TUK S JÁTRY?](#)

[ZÁZRAČNÁ MULTIFUNKČNÍ JÁTRA](#)

[Játra jako vyhazovač](#)

[Játra jako popelář](#)

[Játra jako zásobárna](#)

[Játra jako živitel](#)

[Játra jako producent](#)

[Játra jako ochránce](#)

[JÁTRA ODPOUŠTĚJÍ MNOHO HŘÍCHŮ, ALE NE VŠECHNY](#)

[Dobrá zpráva](#)

[MÁTE ZTUČNĚLÁ JÁTRA? OVĚŘTE SI, JAK NA TOM JSTE, POMOCÍ](#)

[NĚKOLIKA KROKŮ](#)

[CO JE NEALKOHOLOVÉ ZTUČNĚNÍ JATER?](#)

[PŘÍČINY ZTUČNĚNÍ JATER](#)

[Nadměrný příjem kalorií a sacharidů](#)

[Málo pohybu](#)

[Další faktory](#)

[Jak DOCHÁZÍ K NEALKOHOLOVÉMU ZTUČNĚNÍ JATER](#)

[Od inzulínové rezistence ke ztučnění jater](#)

[ÚNAVA – BOLEST JATER](#)

[Diagnostické metody](#)

[Metody vyšetření](#)

[NEMOCNÁ JÁTRA, TLUSTÉ BŘICHO](#)

[Záněty a jejich následky](#)

[VLIV SACHARIDŮ](#)

[Sacharidy a druhy cukrů](#)

[ZASYŤTE SE! DOPŘEJTE SI DOSTATEK ZELENINY A POTRAVIN](#)

[BOHATÝCH NA BÍLKOVINY](#)

[CESTA K PLOCHÉMU BŘICHU ZAČÍNÁ V KUCHYNI](#)

[SBOHEM, BŘÍŠKO! ANEB SPRÁVNÉ HUBNUTÍ](#)

[ZDÁNLIVÁ stagnace](#)

[Vytrvejte](#)

[Klíč k vytoužené váze: duševní síla a sebmotivace](#)

[Odolat pokušení je těžké](#)

[Jezte vědomě](#)

[Princip jestliže – pak](#)

[Plánování je polovina úspěchu](#)

[Jídelníček pro ploché břicho](#)

[FÁZE 1: RYCHLÝ START S VELKÝM MNOŽSTVÍM BÍLKOVIN](#)

[Koktejly, které vás zasytí](#)

[Svačinka jako malá pomoc](#)

[Kolik a čeho pít?](#)

[FÁZE 2: OMEZENÍ SACHARIDŮ A KALORIÍ](#)

[Když vás přepadne hlad](#)

[CO DÁL po dietě?](#)

[Hlavní živiny](#)

[Sacharidy](#)

[Bílkoviny \(proteiny\)](#)

[Vláknina](#)

[Tuky](#)

[DALŠÍ DŮLEŽITÉ ŽIVINY PRO JÁTRA](#)

[Omega-3 mastné kyseliny](#)

[MASTNÉ KYSELINY: STRUČNÝ PŘEHLED S KAŽDODENNÍMI](#)

[DOPORUČENÍMI](#)

[Vitamin E](#)

[Probiotika](#)

[POTRAVINY DOPORUČOVANÉ PŘI ZTUČNĚNÍ JATER](#)

[JAKÝ POHYB JE NEJVHODNĚJŠÍ?](#)

[TRÉNINK SÍLY A VYTRVALOSTI](#)

[Hýbete se dostatečně často?](#)

[NEJLEPŠÍ SPORTY](#)

[Co jste dělali v dětství?](#)

[Jogging](#)

[Cyklistika a spinning](#)

[Plavání](#)

[Skupinové lekce aerobiku nebo zumbly](#)

[Inline bruslení, bruslení na ledě](#)

[VÍCE POHYBU V KAŽDODENNÍM ŽIVOTĚ](#)

[Vytrvejte!](#)

[Pohyb by vás měl bavit](#)

[CORE TRÉNINK PRO SILNÉ BŘICHO](#)

[NAJDĚTE SVŮJ STŘED](#)

[Počítá se jen to, co uděláte](#)

[SEBEMOTIVACE - KLÍČ K ÚSPĚCHU](#)

[ZAMĚŘTE SE NA SVŮJ CÍL](#)

[Vizualizace](#)

[Afirmace](#)

[ZVIDITELNĚNÍ ÚSPĚCHU](#)

[PŘIZPŮSOBTE PROGRAM SVÝM MOŽNOSTEM](#)

[POZOR NA VNITŘNÍHO SLABOCHA](#)

[JENOM ŽÁDNÝ STRES](#)

[RECEPTY](#)

[FÁZE 1: ROZJEZD PRO PRVNÍ TÝDEN](#)

[KOKTEJLY](#)

[JAHO DOVÝ KOKTEJL](#)

[ESPRESSO KOKTEJL](#)

[MERUŇKOVÝ KOKTEJL](#)

[BORŮVKOVÝ KOKTEJL SE SKYREM](#)

[MALINOVO-VANILKOVÝ KOKTEJL](#)

[JAHO DOVÝ KOKTEJL S ČERSTVÝM SÝREM](#)

[MELOUNOVO-OVESNÝ KOKTEJL](#)

[OKURKOVO-AVOKÁDOVÝ KOKTEJL S KONOPNÝM SEMÍNEM](#)

[SVAČINY](#)

[TUŇÁKOVÝ DIP S TVAROHEM A ZELENINOU](#)

[ŠUNKOVÉ ZÁVITKY S PAŽITKOVÝM TVAROHEM](#)

[ČOČKOVÝ HUMMUS SE ZELENINOU](#)

[KADEŘÁVKOVÉ CHIPSY](#)

[VEGETARIÁNSKÉ KULIČKY S TOFU](#)

[MRKVOVO-OŘECHOVÝ SALÁT](#)

[VAJEČNÝ SALÁT S EDAMAME](#)

[JAHO DOVÁ ZMRZLINA S LÍSKOOŘÍŠKOVÝM MÁSLEM](#)

[BORŮVKOVÉ MUFFINY](#)

[NÁPOJE](#)

[MELOUNOVÁ VODA S CITRONEM](#)

[TYMIÁNOVO-MALINOVÁ VODA](#)

[CITRONÁDA](#)

[ZELENÝ LEDOVÝ ČAJ S LIMETKOU](#)

[FÁZE 2: DEJTE BŘIŠNÍMU TUKU SBOHEM](#)

[SNÍDANĚ](#)

[MÜSLI TYPU BIRCHER](#)

[CHAI-CHIA S MANDLEMI A MALINAMI](#)



[ŠPALDOVO-OVESNÁ KAŠE S TVAROHEM](#)  
[COTTAGE S POMERANČEM](#)  
[SNÍDAŇOVÝ NÁKYP S TŘEŠNĚMI](#)  
[BORŮVKOVÁ MISKA S KOKOSEM](#)  
[VEGANSKÉ LNĚNÉ SEMÍNKO NAMOČENÉ PŘES NOC S JAHODAMI](#)  
[JEDNODUCHÉ LOW CARB MÜSLI SE SMĚSÍ BOBULOVÉHO OVOCE](#)  
[ČOKOLÁDOVÝ TVAROH S JAHODAMI](#)  
[CUKETOVO-OVESNÁ KAŠE S MERUŇKAMI](#)  
[DOMÁCÍ HOUSKY](#)  
[TOFU NA ZPŮSOB MÍCHANÝCH VAJÍČEK S DUŠENÝMI](#)  
[ŘEDKVIČKAMI](#)  
[TURECKÁ SNÍDAŇOVÁ VEJCE S JOGURTEM](#)  
[PAPRIKOVÁ OMELETA S RUKOLOU A KRŮTÍMI PROUŽKY](#)  
[VEGETARIÁNSKÁ JÍDLA](#)  
[OKURKOVÝ SALÁT S FETOU](#)  
[Minestrone](#)  
[KEDLUBNOVÁ FRITTATA](#)  
[ŠAKŠUKA](#)  
[ZÁVIN Z KYSANÉHO ZELÍ S TOFU](#)  
[LILKOVÉ LASAGNE](#)  
[KAPUSTOVÉ CANELLONI](#)  
[ŠPAGETY S ČERSTVOU RAJČATOVOU OMÁČKOU A KOZÍM SÝREM](#)  
[ŠPENÁTOVÁ PIZZA](#)  
[CUKETOVÉ NUDLE S BÍLÝMI FAZOLEMI](#)  
[CELEROVÉ NUDLE](#)  
[KARI Z KEDLUBEN, KVĚTÁKU A ŠPENÁTU](#)  
[PLNĚNÁ CUKETA S ČOČKOU A SÝREM FETA](#)  
[RATATOUILLE S FETOU](#)  
[SALÁT Z ČERVENÉHO ZELÍ A CIZRNY S VEJCEM](#)  
[SALÁT TEX-MEX S PICO DE GALLO](#)  
[KVĚTÁKOVÁ RÝŽE S PAPRIKOVO- -SMETANOVOU OMÁČKOU](#)  
[CUKETOVÉ BRAMBORÁKY S PAPRIKOVÝM DIPEM](#)

[CELEROVO-SÝROVÉ TACOS S CHLEBOVNÍKEM](#)

[HOŘČIČNÁ VEJCE S KVĚTÁKEM Z PLECHU](#)

[ZELENINOVÁ PÁNEV S TOFU A FETOU](#)

[POKRMY Z MASA, DRŮBEŽE A RYB](#)

[ZELENINOVÝ EINTOPF S UZENÝM](#)

[PETRŽELOVÝ NÁKYP SE ŠUNKOU](#)

[CUKETOVÝ NÁKYP S LOSOSOVOU ŠUNKOU](#)

[FAZOLOVO-RAJČATOVÁ PÁNEV S PROUŽKY STEAKU](#)

[VEPŘOVÁ KÝTA S MRKVOVO-PÓRKOVOU SMĚSÍ](#)

[CHILLI CON CARNE](#)

[HOVĚZÍ SVÍČKOVÁ S KVĚTÁKOVÝM PYRÉ A FAZOLOVÝM SALÁTEM](#)

[VEPŘOVÁ PANENKA PO ASIJSKU](#)

[KUŘE MASALA S MRKVOVÝMI ŠPAGETAMI](#)

[SALÁT Z KUŘECÍCH PRSOU S KVĚTÁKOVOU RÝŽÍ A DRESINKEM](#)

[KUŘE S BYLINKOVOU KRUSTOU](#)

[GYROS Z KRŮTÍHO MASA A CUKETY](#)

[KOKOSOVÉ KARI S KYSANÝM ZELÍM A KRŮTÍMI PRSÍČKY](#)

[RAJČATOVO-RUKOLOVÝ SALÁT S KRŮTÍMI PROUŽKY](#)

[KRÉMOVÁ CUKETOVÁ POLÉVKA S UZENÝM LOSOSEM](#)

[ZELENINOVÁ PÁNEV S KREKETAMI](#)

[CUKETOVÉ NUDLE S PEČENOU TRESKOU](#)

[PEČENÝ LOSOS S FENYKLEM A RAJČATY](#)

[DOPORUČENÁ LITERATURA](#)

[DALŠÍ KNIHY AUTORKY](#)

[KNIHY Z NAKLADATELSTVÍ GRÄFE UND UNZER](#)

[DOPORUČENÉ WEBY](#)

[WEBOVÉ STRÁNKY AUTORKY](#)

[SEZNAM CVIČENÍ](#)

[SEZNAM RECEPTŮ](#)



*Méně sacharidů a více pohybu – jednoduchý a účinný recept, který pomáhá proti ztučnění jater a díky němuž získáte ploché břicho.*

## **Sarah Schockeová**

Sarah Schockeová je nutriční poradkyně, novinářka a autorka receptů z Frankfurtu nad Mohanem. Praktickými radami a chutnými recepty pomáhá lidem, aby vzali své zdraví do vlastních rukou. Přispívá do časopisu *Eltern* a vystupuje ve veřejnoprávní televizi WDR (Westdeutcher Rundfunk). Její knihy byly několikrát oceněny stříbrnou medailí GAD. Sarah Schockeová vydala v nakladatelství Gräfe und Unzer úspěšné průvodce a kuchařky, mimo jiné *Expresskochen Low Carb* a *Zuckerfrei für Kinder*.



# ÚVODEM

Jednoho dne zjistíte, že nemůžete dopnout kalhoty. Vaše břicho přetéká přes pásek a vy jste nuceni si upřímně přiznat, že takhle to dál nejde. To dobře znám, stejně jako většina z vás. Máte dvě možnosti: buď si koupíte nové oblečení, a nebo se vaše břicho musí zmenšit do původní velikosti. Obojí je v pořádku, pokud vám to vyhovuje. Cítíte se dobře i v oblečení o velikost větším? Váš krevní obraz vám nedává žádný důvod k tomu, abyste hubli ze zdravotních důvodů? Potom si užíjte nakupování.

Všem ostatním, kteří by chtěli zhubnout v oblasti břicha, v této knize ukážu, jak na to. Důraz je kladen na zdravé a udržitelné hubnutí. Jedná se o dlouhodobý program změny myšlení a návyků, který vám může přinést dlouhodobý úspěch. Pokud chcete zhubnout pouze pár centimetrů v pase, budete potřebovat čtyři až šest týdnů, a pokud hodláte shodit více, pak o něco více. Tuk v oblasti břicha výrazně ovlivňuje naše zdraví. Zejména ztučnění jater, které zůstává často neodhaleno, může způsobit obrovské škody. Mimochodem, problém ztučněných jater se někdy týká i štíhlých lidí. Ať už chcete zhubnout na břicho po těhotenství nebo menopauze, po Vánocích či před letní dovolenou nebo máte zdravotní problémy, které ukazují na ztučnělá játra – s tímto programem můžete dostat pod kontrolu jak svá játra, tak i nechtěné špíčky.

*Vezměte své zdraví do vlastních rukou a přeprogramujte své tělo zevnitř. Tato kniha vám při tom bude průvodcem.*



# KDYŽ JE TUKU PŘÍLIŠ

Malé břicho lidé rádi přehlédnou, ale příliš velké břicho už může vadit. V mnoha případech nejde jen o estetický problém, ale také o otázku zdraví. Tuk má ale i své dobré stránky.

TĚLESNÝ TUK – NÁŠ OCHRÁNCE, NEBO NEPŘÍTEL?

CO DĚLÁ TUK S JÁTRY?



## TĚLESNÝ TUK – NÁŠ OCHRÁNCE, NEBO NEPŘÍTEL?

Tuk má špatnou pověst – ať už jde o tuk na talíři nebo o zásoby tuku v našem těle. Často mu však křivdíme. Bylo by nesprávné tvrdit, že tuk obecně představuje zdravotní riziko. Tuk má v těle mnoho důležitých funkcí. Nadbytek tuku sám o sobě není důvodem k tomu, abyste si dělali obavy o své zdraví. Dostat se k jádru problému není tedy tak snadné. Vědci však krůček po krůčku rozplétají složitou problematiku tělesného tuku a odhalují, co přesně způsobuje problémy.

### ZDRAVÝ TĚLESNÝ TUK



Podívejme se tedy nejprve na zdravý tělesný tuk. Všichni ho máme a všichni ho také potřebujeme.

## Tuk jako zásobárna energie

Tuky v potravinách dodávají našemu tělu energii, stejně jako další dvě makroživiny – bílkoviny a sacharidy.

Přebytek tuku putuje do tukových buněk, kde se ukládá – slouží tedy jako energetická rezerva. Stává se tak, obrazně řečeno, zásobárnou našeho těla, do které saháme, když se nám energie nedostává. Chcete vědět, jak na tom jste? Rychlý pohled na (kvalitní) váhu měřící tělesný tuk vám to prozradí. Často ji mají i praktičtí lékaři nebo lékárny (Pozn. red.: V České republice nabízejí měření na objednání vybrané lékárny, např. ze sítě Chytrá lékárna, fitness centra nebo nutriční poradny. Můžete si také koupit osobní diagnostickou váhu, která kromě tělesné hmotnosti dokáže změřit i podíl tuku, vody a svalstva ve vašem těle. Některé modely nabízejí i další funkce včetně možnosti propojení s mobilním telefonem.). Pro orientaci: štíhlí muži mají v průměru 15-20 % tělesného tuku, štíhlé ženy asi 22-26 % a atleti dokonce jen 10 %. Lidé s nadváhou mají často 50 a více % tělesného tuku. Čím jste starší, tím více ubývá svalů a zvyšuje se podíl tuku ve vašem těle. Můžete tomu – a také byste měli – aktivně čelit, abyste zůstali co nejdéle fit a zdraví.

S tukovou zásobou uloženou ve „spíži“ může tělo přežít několik dní. A pokaždé, když přijmeme nadbytečné kalorie, tedy více energie, než kolik jí spotřebujeme, naše tělo ji ukládá do zásoby a šetří „na horší časy“. Takovým obdobím mohou být dny, které jsou tak stresující, že se sotva stihneme najíst, nebo naše tělo

využívá uloženou energii, když se vydáme na dlouhou pěší túru nebo ležíme nemocní v posteli. Tento efekt samozřejmě známe i z pústových kúr, při nichž nepřijímáme žádnou energii nebo se její přísun výrazně sníží.

Ve všech těchto případech tělo čerpá z tukových zásob a odbourává je. Uvolněnou energii využívá náš organismus pro všechny své tělesné funkce (např. když jíme, mluvíme, když se smějeme, trávíme, když se hýbeme, když přemýšlíme).

## Další úkoly

Kromě zásobního tuku existuje také tzv. stavební tuk – materiál, kterým je tvořeno naše tělo: například buněčné stěny se skládají z mastných kyselin.

## ŽENY, KTERÉ TOUŽÍ OTĚHOTNĚT

*... by měly mít alespoň 10 kg tělesného tuku. Jinak cyklus nefunguje správně, vajíčka nedozrávají a žena nemůže otěhotnět. Jedná se o ochrannou funkci organismu, která umožňuje otěhotnění pouze tehdy, když jsou energetické zásoby dostatečné pro potřeby matky i dítěte.*

Základními stavebními kameny mnoha hormonů jsou také tuky. I nervové dráhy jsou uloženy v tuku pro lepší přenos podnětů. V ochranné vrstvě tuku se nacházejí i vnitřní orgány, které tuk chrání například před nárazy.

Tělesný tuk pod kůží (podkožní nebo také subkutánní tuk) pomáhá zadržovat tělu vlastní teplo a zároveň slouží jako zásobárna energie, čímž zabraňuje prochlazení těla. Je to účinná

izolační vrstva, která pokrývá naše tělo. Tělesný tuk se tedy využívá v našem těle na různých místech a k různým účelům.



*Osobnost a charisma nejsou otázkou tělesné hmotnosti.*

---

Tuk je důležitou součástí našeho těla.

Pokud ho máme trochu více, není nutné se znepokojovat. Možná je to jen další důvod, proč se na něj podívat blíže.

---

## TUKU NA STOPĚ

Ukládání tuku nemusí být vždy zdravotním problémem. Jsou lidé, kteří mají uloženo velké množství tuku, ale jejich metabolismus je naprosto v pořádku. V takovém případě je ukládání tuku čistě estetickým problémem, pokud dotyčnému vůbec vadí.

Jakmile se však objeví zdravotní problémy nebo jejich příznaky, měli byste začít jednat. Prvním varovným signálem může být zvýšená hladina krevních tuků, například triglyceridů. Může totiž spustit lavinu dalších zdravotních rizik, která nelze vždy zcela zvrátit.

### Zbloudilý tuk

Ukládání přebytečného tuku v těle, sloužícího jako rezerva pro případ potřeby, je tisíciletý pozůstatek z doby kamenné, kdy lidé nevěděli, kdy se objeví další jídlo. Přebytečné kalorie se zpočátku ukládají do zásobáren, které jsou k tomu určené, zejména do podkožní (subkutánní) tukové tkáně. Pokud však tělo nadále přijímá další a další kalorie, hledá náhradní zásobárny, které k tomuto účelu vůbec nebyly určeny. Tělo však musí někde ukládat to, co do něj přichází. Můžete si to představit tak, jako byste stále nakupovali do zásoby, až nakonec budete ukládat toaletní papír pod postel místo na záchod. I tělo využívá k ukládání tuku taková netypická místa, jako jsou zejména kosterní svaly, játra a slinivka břišní. Tuk, který se ukládá na těchto netypických místech – nebo je tam odsunut, se nazývá ektopický (z řeckého slova *ektopia*, které znamená „výskyt mimo obvyklé místo“). Jedná se o břišní tuk, který se rozšířil do našich

orgánů a také je obalil. To, co na první pohled vypadá jako roztomilý polštářek, může mít neblahé následky. Tento zbloudilý tuk má různé účinky v závislosti na tom, na jakém místě našeho těla se uloží. Ektopický tuk, který se ukládá kolem srdce, působí lokálně. Může poškozovat tkáň a podporovat záněty. Vědci vidí souvislost s poškozením cév, aterosklerózou a dalšími kardiovaskulárními problémy.

Nahromaděný ektopický tuk v játrech nebo slinivce břišní naopak ovlivňuje celý organismus – působí systémově. Zbloudilý tuk podporuje záněty v celém těle a zhoršuje funkci postižených orgánů, ale také kosterního svalstva. To nakonec vede k masivním poruchám metabolismu cukrů a tuků, což otevírá cestu k cukrovce 2. typu. S útrobním tukem je však dnes spojováno i selhání ledvin, deprese a osteoporóza – náš tuk se zkrátka vydal na nebezpečnou cestu.

## Zdraví tlouštíci a nemocní hubení

V České republice trpí nadváhou přibližně 65 % mužů, 46 % žen a 23 % dětí. Z dospělých je dokonce asi 21 % považováno za adipózní, tedy za obézní jedince s těžkou nadváhou.

S těžkou nadváhou se spojují nemoci, jako je cukrovka 2. typu nebo kardiovaskulární problémy. V tomto případě je obezita spíše zdravotním než kosmetickým problémem.

Existují však lidé s nadváhou, kteří mají zdravý metabolismus, stejně jako štíhlí lidé se špatným metabolismem. Studie z Anglie například prokázala, že 22 % lidí s nadváhou má zdravý metabolismus, zatímco 25 % štíhlých lidí trpí metabolickým onemocněním.

I když jsou tukové buňky zdravé a uložené na správných místech, je třeba zvážit, že nadměrná tělesná hmotnost se odráží na kloubech a duševní pohodě. Když zdravým způsobem trochu zhubnete, obvykle je to přínosem pro celé vaše tělo.

Vyvážená strava a dostatek pohybu prospívá samozřejmě také štíhlým lidem. Břišní tuk může být totiž neviditelný a způsobovat v těle škody, které nejsou na první pohled patrné. Stále častěji se objevují lidé s normální hmotností, kteří mají vysoký podíl břišního a zbloudilého tuku, a jsou tak ohroženi na zdraví.

Odborníci tento jev označují zkratkou TOFI (*thin outside, fat inside*, česky „navenek hubený, zevnitř tlustý“; pozn. red.: obecně se vžilo i pojmenování *skinny fat*, „štíhlá obezita“, označující štíhlé lidi s vysokým tělesným podílem tuku a nízkým podílem svalů). Postihuje asi 10-20 % lidí s normální hmotností. U nich je riziko zdravotních problémů stejně vysoké jako u lidí s nadváhou a nemocným metabolismem. Jediný rozdíl je v tom, že jejich obtíže nejsou viditelné.

A právě to je nebezpečné. Dlouhá léta jsme si mysleli, že problémem je pouze viditelná nadváha, ale dnes už víme víc: existují štíhlí lidé, kteří jsou zevnitř tlustí. Hubnutí v oblasti břicha tedy není jen otázkou krásy. Musíme se oprostít od stereotypů a podívat se na tento problém důkladně – pomohou nám krevní markery (viz strana 26).

## **PODÍVEJME SE NA VĚC DŮKLADNĚ: ODKUD POCHÁZÍ TUK?**

Tuk v oblasti břicha (viscerální tuk) obaluje orgány a vnitřnosti. Množství břišního tuku, který ukládáme, ovlivňují z 50 % naše geny.

Dalšími faktory, které zvyšují riziko nárůstu břišního tuku, jsou:

- každodenní konzumace jídla a pití ve větším množství, než jaké tělo potřebuje (energetický nadbytek).
- dlouhé a časté sezení, málo pohybu
- kouření
- zvyšující se věk
- menopauza
- celkový podíl tělesného tuku
- pohlaví (muži jsou více ohroženi)

Břišní tuk je považován za zdravotně rizikový faktor. Studie však ukázaly, že samotné množství viscerálního tuku nevypovídá nic o tom, zda má člověk zdravý, nebo narušený metabolismus. Samotný břišní tuk tedy není jednoznačným ukazatelem rizika zdravotních problémů. Množství viscerálního tuku je však užitečným vodítkem pro posouzení, zda vnitřní orgány, například játra, mohou být ztučnělé.

## **VÁŽNÝ PROBLÉM: UKLÁDÁNÍ TUKU V JÁTRECH**

Játra jsou velmi nepříznivým místem pro ukládání nadbytečných snědených a vypitých kalorií ve formě tuku. Vede to k poruchám metabolismu. Tuk v játrech a inzulinová rezistence narušují tvorbu glykogenu, zásobní formy glukózy v těle. To následně vede k tomu, že játra vytvářejí nový cukr z látek nesacharidové povahy

(glukoneogeneze) a uvolňují ho do krve, aby vyrovnala deficit. Nyní je cukru ještě více, ale stále se nemůže ukládat jako glykogen. To nakonec vede k ještě intenzivnějšímu ukládání tuku v játrech – v těle se poté vytváří nerovnováha, která se často stává spouštěčem cukrovky 2. typu. Vzniká osudný začarovaný kruh. Ukládání stále většího množství ektopického tuku v játrech po čase vede k nealkoholovému ztučnění jater (strana 21). Ztučnění jater může být vyvoláno i vysokou konzumací alkoholu, v současné době však přibývá lidí, kteří mají ztučnělá játra ne v důsledku nadměrného pití alkoholu, ale kvůli nezdravému stravování.

*Menopauza a zvyšující se věk jsou rizikovými faktory pro nárůst břišního tuku. Co vám může pomoci? Pohyb! Zvlášť když k němu ještě přidáte velkou chuť do života...*

