

# DOKTOR NOW A JEHO TĀ~ISTAKILOVĀ• PACIENTI

ĀšterĀ½, 02 Ā•erven 2020

Pokud jste vidĀ›li alespoĀ› jeden dĀ›l televiznĀ- show TLC s nĀ›jzvem MĀ›j 270kg Ā›ivot, jistĀ› vĀ›im nenĀ- neznĀ›jmĀ› jmĀ› doktora Nowzaradana, kterĀ› na svĀ› klinice v Houstonu zachraĀ›uje Ā›ivoty morbidnĀ› obĀ›znĀ›m pacientĀ›m vĀ›Ā›Ā›-cĀ› jak 270 kilogramĀ›. CĀ›lem lidĀ›, kteĀ› se svou vĀ›Ā›nĀ› k jĀ›dlu propracovali aĀ› na samĀ› prĀ›j smrti, je zĀ›skat od vyhlĀ›jenĀ›ho bariatrickĀ›ho chirurga povolenĀ› k operaci.

Younan Nowzaradan

(PerĀ›jan, narozen

11. Ā›jna 1944), znĀ›mĀ› takĀ› jako Dr. Now, je Ā›rĀ›nsko-americkĀ› chirurg a je Ā›lenem American College of Surgery. Specializuje se na cĀ›vnĀ› chirurgii a bariatrickou chirurgii. Nowzaradan je v souĀ›asnĀ› dobĀ› zamĀ›stnĀ›n v Houston Obesity Surgery v Houstonu, Texas, a praktikuje v nĀ›kolika mĀ›stnĀ›ch nemocnicĀ›ch. Je autorem nĀ›kolika vĀ›deckĀ›ch publikacĀ› o obezitĀ› a laparoskopii.

PĀ›medĀ›m,

neĀ› doktor Nowzaradan k operaci pĀ›istoupĀ›, chce od pacientĀ›, aby mu ukĀ›zali, Ā›e dokĀ›Ā› zhubnout sami, Ā›mĀ› zĀ›roveĀ› vĀ›raznĀ› eliminuje riziko recidivy po operaci. Tou totiĀ› potĀ›e s vĀ›hou nekonĀ›, ve skuteĀ›nosti se jednĀ› o celoĀ›ivotnĀ› proces. ZvlĀ›Ā›nĀ› reĀ›im nenĀ- nutnĀ› pouze pĀ›med operacĀ›, ale i po nĀ›-â€“ zahrnuje mnoho etap, vĀ›etnĀ› tekutĀ› stravy, pĀ›snĀ›ho reĀ›imu a omezenĀ› porcĀ›. Pacienti musĀ› navĀ›zat na novĀ› stravovacĀ› nĀ›vyky, kterĀ› si Ā›Ā›steĀ›nĀ› osvojili pĀ›med zĀ›krokem, a ukotvit je tak, aby v jejich Ā›ivotĀ› mĀ›li pevnĀ› mĀ›sto. KlĀ›Ā›ovou roli v poĀ›Ā›nĀ›m procesu hraje doktorĀ›v originĀ›lnĀ›-1200kcal plĀ›n. TĀ›ce obĀ›znĀ›m mĀ›Ā›e bĀ›t naordinovĀ›no pouze 1 000 kcal. MnoĀ›stvĀ› kilogramĀ›, kterĀ› je nutnĀ› pĀ›med zĀ›krokem zhubnout, je individuĀ›lnĀ› a zĀ›visĀ› na aktuĀ›lnĀ› hmotnosti, pohlavĀ›, vĀ›ku, Ā›rovnĀ› aktivity a podobnĀ›.

MorbidnĀ›

obezita je komplexnĀ› fyzickĀ› a psychologickĀ› stav utvĀ›enĀ› mnoha prvky. To, Ā›e si sami pacienti neuvĀ›domujĀ›, do jakĀ› mĀ›ry je fyzickĀ› povahy a do jakĀ› mĀ›ry je dĀ›jn psychikou, je nejvĀ›tĀ›- pĀ›ekĀ›Ā›kou pro Ā›spĀ›Ā›nou terapii. MnoĀ› si odmĀ›tajĀ› pĀ›iznat, Ā›e majĀ› citovou nebo kompulzivnĀ› psychologickou poruchu, kterĀ› je nutĀ› se pĀ›ejĀ›dat,â€œ vysvĀ›tluje doktor Nowzaradan. Obezitologii se vĀ›nuje pĀ›es Ā›tyĀ›micet let a rukama mu proĀ›ly jiĀ› desĀ›tky pacientĀ›.

V rĀ›jmc

doktorova programu nemocnĀ› nejen drasticky sniĀ›ujĀ› mnoĀ›stvĀ› kilokaloriĀ›, ale takĀ› zcela mĀ›nĀ› jĀ›dla, kterĀ› konzumujĀ›. PĀ›snĀ› vĀ›Ā›ivovĀ› plĀ›n sestĀ›vĀ› z kombinace potravin chudĀ›ch na tuky a sacharidy, za to bohatĀ›ch na bĀ›lkoviny. ZĀ›sadnĀ› je dodrĀ›ovat pitnĀ› reĀ›im a vyvarovat se konzumace potravin ze seznamu â€žzakĀ›zanĀ›châ€œ. PrĀ›vĀ› ty ve vĀ›tĀ›inĀ› pĀ›-padĀ› v minulosti tvoĀ›ily pĀ›evĀ›Ā›nou Ā›Ā›st jĀ›delnĀ›Ā›ku pacientĀ›.

Co

naopak jĀ›st mĀ›Ā›ete? Na snĀ›dani napĀ›klad vajeĀ›nĀ› bĀ›lky, krĀ›tĀ› maso, fazole, ovesnĀ› vloĀ›ky, nĀ›zkotunĀ› tvaroh, Ā›eckĀ› jogurt nebo vĀ›jimeĀ›nĀ› celozrnĀ› chlĀ›b. Na obĀ›d je vhodnĀ› vĀ›enĀ› nebo peĀ›enĀ› libovĀ› maso, pĀ›-padnĀ› konzervovanĀ› tuĀ›Ā›k, bezĀ›krobovĀ› zelenina a salĀ›ty bez smetanovĀ›ch dresingĀ›. VeĀ›eĀ› vypadĀ› podobnĀ› jako obĀ›d, a na svaĀ›inu je vhodnĀ› krĀ›tĀ› nebo kuĀ›ecĀ› Ā›junka, pĀ›-padnĀ› bĀ›lĀ› jogurt bez cukru. A TEĀ› MALĀ› VSUVKA PRO NĀ›S MLSNĀ› Mj. mĀ›jte rĀ›di sladkĀ›? Je to prĀ›Ā›vih...

1. SnĀ›te sladkou potravinu. OkamĀ›itĀ› se navodĀ› pocit Ā›Ā›stĀ› prostĀ›mednictvĀ›m dopaminu, kterĀ› se vyluĀ›uje v mozku. VyvolĀ›vĀ› to touhu po dalĀ›Ā› konzumaci, je to nĀ›vykovĀ›.

2. Hladina cukru v krvi rychle stoupne, tělo vyloučí množství inzulínu, který sníží hladinu těm, které se v buňkách nadbytek rychle mění v tuk.

3. Rychlé snížení hladiny cukru v krvi vede k pocitu hladu, tělo vyžaduje další cukr.

4. Pocit hladu vede k opakované konzumaci sladkostí, což opět navodí pocit uspokojení v mozku a uklidnění nadbytek tuku.

5. Po určité době vznikají návyky podobné jako u drog. Situace se stále opakuje, a dojde k poškození zdraví.

TYHLE LIMONÁDY JSOU ŠPLNÉ PRÁŠKOVÉ VIH!

d@niela