

ÚVOD	9
NÁVOD K POUŽITÍ TÉTO PUBLIKACE	11
VYMEZENÍ POJMU	13
DRUHY OTYLOSTI	19
OTYLOST MLÁDEŽE	21
PŘÍČINY VZNIKU OTYLOSTI	22
Dědičnost	23
Přejídání	23
Rodinné přejídání	24
Potěšení z hladu	25
Šetření na jídle	26
Neuvědomělé přejídání	26
Náhlá změna životního režimu	26
Emocionální příčiny	27
Nadšení z hubnutí	29
Jiné příčiny	29
PŘÍČINA NEJČASTĚJŠÍ, A PROTO HLAVNÍ	
(Léčka, bludný kruh se uzavírá)	30
Komplikace a rizika otylosti	31
Přechod k léčbě a prevenci	33
Rytmus přijímání potravy a jeho vliv na vývoj otylosti. (Experiment) ..	34
PODOBNOST S LIDSKOU FYZIOLOGIÍ	37
DOKLADY Z KLINICKÉHO VÝZKUMU	39
Skupina vyšetřovaných osob	39
Postup klinického výzkumu (Metodika)	40
Vyjádření léčených	43
Závěry z klinického výzkumu	44
JAK NA TO ?	45
Slovo o výživě	45
Krátce o vitamínech	46
NÁŠ OSVĚDČENÝ SYSTÉM	49
Přizpůsobení na častý příjem potravy	49
Vhodný výběr potravin	52
Technologické poznámky	54
Zásady přípravy jídel pro redukční stravování	55
Příklady nejjednodušších redukčních pokrmů	56
Omezování objemu jídel	58

Pomoc čísel	67
RIZIKA REDUKČNÍ LÉČBY	69
LÉČBA OTYLOSTI FARMAKY	71
OTÁZKY A ODPOVĚDI	
(Káva, zácpa, přesuny tuku, makrobiotika, alkohol jako spalovatel tuku menstruace, umělá sladidla)	73
PREVENCE OTYLOSTI	76
ZÁVĚR	77
Desatero pro ohrožené otylostí	78

D O D A T E K

Matematika dokazuje	79
Literatura	85
Souhrn	87
Summary	87
Zusammenfassung	88
Věcný rejstřík	89

SEZNAM GRAFŮ

	Strana
1. Nomogram ke stanovení BMI	17
2. Předpokládaná závislost vzniku otylosti a ekonomickosociálních faktorů	22
3. Procentuální složení krysího těla v závislosti na frekvenci příjmu potravy	35
4. Výskyt nadměrné hmotnosti a zvýšené hladiny krevního cholesterolu v závislosti na frekvenci stravování	37
5. Průměrný denní pokles tělesné hmotnosti ve skupině mužů a žen s přibližně stejnou nadměrnou hmotností	40
6. Porovnání křivek hmotnosti při stejně energeticky bohaté dietě, rozdělené na různý počet jídel denně	41
7. Křivka nemocné s mimořádně vysokou nadměrnou hmotností	42
8. Příklad vývoje křivky hmotnosti	51
9. Zobrazení funkce $f(t)$ pro 3 sledované osoby	80
10. Konstrukce čísla „D“	81
11. Hodnota čísla „D“ pro skupinu žen	82
12. Hodnota čísla „D“ pro skupinu mužů	82
13. Statistické porovnání střední hodnoty objektivního úbytku hmotnosti („D“) v průběhu léčby u otlých osob, léčených dietou	

v hodnotě 2.400 kJ, rozdělenou do dvou, nebo do sedmi porcí za den	83
14. Průměrný pokles sérového cholesterolu v průběhu léčby dietou o dvou nebo o sedmi porcích za den	84

SEZNAM TABULEK

	Strana
1. Vzorce tělesných indexů	16
2. Hodnocení BMI	18
3. Výsledky redukční léčby otylosti. Charakteristika pozorovaného souboru	39
4. Subjektivní snášenlivost obou druhů diety	43
5. Doporučená průměrná množství energie potravy	59
6. Energetické hodnoty běžných potravin	60
7. Návrh redukční diety v hodnotě 5.016 kJ	63
8. Návrh redukční diety v hodnotě 6.688 kJ	65
9. Redukční dietní systém v hodnotě 5.000 kJ	68

SEZNAM OBRÁZKŮ

	Strana
1. Denzitometrické vyšetření - a	14
Dtto - b	15
2. Typická gynoidní otylost	20
3. Monstrózní obezita	20
4. Příklad diety v hodnotě 4.200 kJ v sedmi jídlech na den viz zadní strana obálky	