Obsah

Úvod 9

PRVNÍ KROK: Přijmout, že jsem nemocný 13
Zákeřný zabiják 15
Společnost nepomáhá 17
Obezita není o vzhledu 18
Nebezpečné oslavování nemoci 19
FAKTA: Proč je obezita nemoc? 21
Skrytá obezita 22

DRUHÝ KROK: Postavit se rizikům obezity čelem 25
Tlustí mají kratší život 28
Rozvoj dalších onemocnění 30
Komplikovaná péče v krizi a horší průběh nemocí 31
Ohrožený intimní život 33
Každodenní bitva v obézním těle 35
Pošramocená psychika 36
Život ve stínu obézního člověka 38
FAKTA: Nadváha a obezita v Česku 40

TŘETÍ KROK: Zjistit, jak je to vážné 43
Zrádný Body Mass Index 46
Tuk jako dobrý sluha, ale špatný pán 47
FAKTA: Obezita ve světě 52
Kondice a zdravotní stav 53
Lipedém versus obezita 54
FAKTA: Kdy řešit svou váhu a složení těla? 57

ČTVRTÝ KROK: Zjistit, co mou nemoc způsobuje 59
Pocit sytosti a hladu 62
Další biologické příčiny 66
Životní styl a prostředí 68
Vliv psychiky 73
Život v bojovém režimu 75
Užívání některých léků 78

PÁTÝ KROK: Seznámit se s možnostmi léčby 81
Změna stravovacích návyků 83
Pohyb v souladu s tělesnou kondicí 93
FAKTA: Trénink pro velmi obézního člověka 97
Lékařské metody léčby obezity 102
Hubnutí s balonem v žaludku 103
Endoskopická remodelace žaludku 106
Rukávová gastrektomie 107
Plikace žaludku 107
Gastrický bypass 108
Duodenální resurfacing 109
FAKTA: Porovnání efektivity léčebných zákroků 111
Léky na hubnutí 112
FAKTA: Které nemoci se zlepší, když zhubnete 118

ŠESTÝ KROK: Zajistit si podporu 121
Péče obezitologa 123
Spolupráce s nutričním terapeutem 125
Pomoc psychologa 128
Podpora trenéra nebo aktivní skupiny 130
Péče fyzioterapeuta 132
Role rodiny a nejbližšího okolí 133
Shovívavost k sobě samému 136
FAKTA: Co vás může překvapit, když výrazně zhubnete 138

SEDMÝ KROK: Přijmout celoživotní výzvu 141

Kdo je doktor Evžen 146
Z osobního příběhu k odborné praxi 147
Obezita je nemoc, ne lenost 148
Osvěta veřejnosti 148

Slovo spoluautorky 149