

V novém těle se

Sklon k nadváze jsem měl vždycky, ale v dospělosti se ze mě stal doslova kolos. Když mi v šestadvaceti letech stoupl tlak až k nebezpečným výšinám a hrozilo, že budu do konce života užívat léky, pustil jsem se do hubnutí.

Vyrostl jsem sice v Praze, ale od malička jsem jezdil na chalupu k babičkám. Tam jsem prožíval celé víkendy i prázdniny, a jak je známo, v nádherné přírodě člověku vytrvá tak nějak samo. Zvláště když moje babičky výborně vařily klasická česká jídla a navrch vždycky upekly nějakou dobrou buchtu. Kdo by odolal jejich vábení? Navíc jsem miloval sladkosti, a i když jsem se nikdy vyloženě nepřejídal, kila utěšeně přibývala.

Třída plná kluků

Na základní škole jsem měl už celkem slušnou nadváhu, ale naštěstí jsem vysoký a ta přebytečná kila se na mně rozložila. Když mi



Jízda na motorce patří k mým koníčkům. Stará kombinéza jako by byla šitá na mědvěda.



Při výšce 193 cm jsem vážil 167 kg. Byl jsem hodně, ale opravdu hodně „veliký“.

„Tlak je opravdu velmi vysoký a život ohrožující. Pokud

nezhubnete, brzy vám odejdou žíly.“

bylo osm, začal jsem hrát házenou, což mi vydrželo dlouhých třináct let. Přestože jsem chodil třikrát týdně na tréninky, pravidelně na zápasy, jezdil jsem na kole a vůbec se všemožně hýbal, moje hmotnost stále stoukala. Na střední škole jsem zpočátku pár kilogramů shodil, ale nakonec jsem začal opět nabírat a postava se mi v dospívání ještě více zakulatila. Samozřejmě že jsem o své tloušťce věděl a nadšený jsem z ní zrovna nebyl, na druhou stranu mě ale nadváha v mém sportu neomezovala. No a co jsem nezvládl, to jsem prostě nedělal! Naštěstí jsem chodil do třídy plné kluků, tudíž odpadlo machrování před děvčaty a jen sem tam jsem zaslechl od spolužáků: „Ty jsi teda opravdu dost velké!“ Na nic hrozného, co by třeba souviselo se šikanou nebo nějak zraňovalo moji duši, si ale nevzpomínám. Po střední ško-

le jsem vystudoval České vysoké učení technické a stal se ze mě analytik informačních systémů ve státní správě. Sedavé zaměstnání, kdy na jedné židli „objedete“ celou kancelář a nestiháte pravidelně jíst, si vybralo postupně svoji daň. Ve dvaceti šesti letech se moje váha vyšplhala na 167 kg, což při mé výšce 193 cm byla už pořádná obezita, řekl bych, že

přímo morbidní, a já se s ní snažil skamarádit.

Odejdou vám žíly!

Štíhlý člověk ani netuší, kolik taková obezita přináší do běžného života nečekaných a někdy až trapně komických situací. Problémy jsem měl například na jednáních v zaměstnání, v zasedacích místnostech měli úzké židle s opěradly, a já se do nich často nemohl vejít. „Nenašla by se tady nějaká židle bez opěradla na ruce?“ pronesl jsem sekretářku a popravdě mi to moc příjemné nebylo. Rád cestuju a docela zvláštní zážitek mám z jedné služební cesty. Sedačky v letadle pro pasažéra „prostorově

výrazného“ zrovna moc pohodlné nejsou, a já si musel ještě ke všemu požádat o rozšíření pásu, protože jsem ten standardní zapnul tak těsně, že se mi špatně dýchalo. Když jsme pak seděli vedle sebe tři, zabíral jsem místo i kolegovi sedícímu vedle mě. O oblečení ani nemluvíme! V nadměrných velikostech je minimální výběr, zato maximální ceny, a když už jsem na sebe sehnal džíny, po měsíci se mi rozedřely v rozkroku. Tohle všechno mě ale stále ještě nepřimělo, abych se svojí postavou něco udělal. Impulz přišel úplně odjinud a dost mě vyděsil! Praktická lékařka mi totiž naměřila krevní tlak 190/140 a zároveň mě upozornila: „Budete muset užívat do konce života léky. Ten tlak je opravdu velmi vysoký a život ohrožující. Pokud nezhubnete, brzy vám odejdou žíly.“ Tehdy jsem pochopil, že už nemám na co čekat, a pokud nechci po třicítce prodělat infarkt či mozkovou mrtvici, musím začít systematicky hubnout. Od své tety jsem dostal doporučení na paní MUDr. Staňkovou z Centra pro poruchy metabolismu v Praze 1, a loni v říjnu jsem ji vyhledal. Tím začalo nové období mého života. Paní doktorka na mě hleděla zcela bez předsudků, nabídla mi různé možnosti

Info: Morbidní obezita

Pokud nadváha přeroste v morbidní obezitu, ohrožuje život. Trpí jí lidé, kteří mají 45 kg a více nadváhy nebo ti, jejichž BMI je větší než 40, respektive mají BMI větší než 35 a zároveň jedno nebo více přidružených onemocnění. K častým onemocněním způsobeným obezitou patří migréna, deprese, spánková apnoe, astma, vysoká hladina cholesterolu, vysoký krevní tlak, metabolický syndrom, pálení žáhy, diabetes 2. typu, artróza, křečové žíly, dna.

cítím mnohem lépe

léčby a vše mi jasně vysvětlila. Prvních čtrnáct dní jsem jedl jen speciální instantní jídla, a výsledek se dostavil. Vždyť já za tu dobu shodil celých deset kilogramů a radost se mi chtělo skákat. To nakoplo moji motivaci. Postupem času jsem se naučil novému životní stylu a zcela změnil jídelníček. Najednou jsem jasně cítil, že tohle je ta správná a jediná cesta do budoucna, a vydoloval jsem v sobě neskutečně pevnou vůli.

Kdo je ten nový kolega?

Opět jsem se pustil do sportování, a kila šla dolů úplně sama. Přestal jsem jíst přílohy a naopak přidal stravu bohatou na bílkoviny a hodně zeleniny. Začal jsem studovat energetické hodnoty jídla, sledovat tuky a cukr podle tabulek. A stal se doslova zázrak! Letos v dubnu už jsem měl o celých padesát kilogramů méně a dalších sedm kilo se mi podařilo zhubnout ještě během roku.

Zhřešil jsem snad jedině o loňských Vánocích, kdy jsem snědl pár kousků cukroví navíc. Kalorie jsem však hravě „zahodil“ v posilovně. Ještě větší a cennější zázrak se stal, když jsem se nechal vyšetřit u lékařky. Klesl mi „špatný“ cholesterol na normální hodnotu a upravil se mi i krevní tlak. Zatím sice ještě užívám léky, ale pevně věřím, že se jich jednou zbavím. Zlepšení jsem si vychutnával i v soukromém životě. „Vypadáš skvěle! Jsi fakt dobrý, žes to dokázal,“ slýchávám od rodičů i kamarádů. Neskutečnou změnu k lepšímu jsem ocenil i při nedávné cestě letadlem za oceán. Zvládl jsem ji totiž s minimálními

potížemi, které však plynuly spíše z mé výšky než ze šířky. Rád a často jezdím na motorce, a dneska se na ni nejen lépe vejdu, ale také mi asi o litr klesla spotřeba paliva. Moje stará motorkářská kombinéza připomínala spíše oblečení na medvěda. Vždyť já v pase ztratil 30cm, takže jsem si musel koupit novou kombinézu a kompletně vyměnit celý šatník, a to v běžné konfekční velikosti! Nejvíce jsem se ale pobavil, když se jedna kolegyně na poradě ptala dalšího kolegy: „Co je to za nového pracovníka, který s vámi přišel?“ Myslela tím samozřejmě mne, protože mě nepoznala. Mé sebevědomí si v tu chvíli doslova lebedilo a je pravda, že se v novém těle cítím po všech stránkách lépe. A přitom všechno byla jen otázka vnitřního rozhodnutí.

Jaroslav Pazdera, Praha



Rád cestuji a dneska už se v letadle nemusím bát, že zaberu kvůli své obezitě i místo vedle sedícímu