



Rodinný program

**Butterfly**<sup>®</sup>  
HealthSolution<sup>™</sup>

Dětská obezitologická  
poradna Clinic 21



Datum

Jméno Příjmení  
Datum narození  
Tel.  
e-mail



#### Příští návštěva:

Sebou prosím přineste:

- třídní jídelníček
- míry a váhy při pravidelných prohlídkách
- laboratorní nálezy



## Děkujeme Vám za důvěru a těšíme se na plodnou spolupráci

Dítě s nadváhou je svým způsobem zrcadlem životního stylu své rodiny. Na jeho zevnějšku se zrcadlí genetika a především veškeré nedostatky a neúspěchy rodinných režimových opatření, které vedou k pozitivní nerovnováze v energetickém příjmu a výdeji.

Naším cílem není pouhá redukce hmotnosti, ale pokud možno celoživotní nastavení zdravého životního stylu. Náš program byl dlouhodobě úspěšně ověřen na klinickém pracovišti v Motole. Nezkoušíme něco nového, něco nereálného a když budete celá rodina s námi spolupracovat, můžeme zaručit reálný výsledek. Na prvním místě si musíme uvědomit, že právě zdánlivě jednoduché změny a režimová opatření dokážou zastavit nebo přibrzdit negativní trend nárůstu počtu dětí s obezitou.

Lépe je dnes řešit komfortně 2 kg nadváhy než za 2 roky nereálně 20 kg obesity. Naší společnou inspirací se může stát baculatá houseka, z které se ač přes sněhulákový kokom, vylíhne svobodný motýl s neomezenou perspektivou.

Vzájemná důvěra a respekt je to, čeho si nejvíce ceníme a těšíme se na vzájemnou spolupráci.





Je významné si uvědomit, že dětská nadváha a obezita není jen závažný problém zevnějšku, ale především závažným zdravotním problémem. Nadváha je základním kamenem rozvoje metabolického syndromu, který přes rozvoj inzulínové rezistence vede k časně cukrovce druhého typu, urychlenému kornatění tepen a následně přes rozvoj vysokého krevního tlaku k časným oběhovým komplikacím s život ohrožujícími následky. Proto je vhodné před vstupem do poradny realizovat i podrobné vyšetření u praktického dětského lékaře.

## Komplexně spracované vyšetření před zahájením nápravy je základem úspěšné léčby

Dětská obezitologická poradna je určena především pro děti a jejich rodiny, které jsou ohrožené rozvojem nadváhy, mají již nadváhu a nebo běžnou obezitu prvního stupně. Poradna není určena pro děti se závažným stupněm obezity, s nadváhou s komplexními metabolickými změnami a s nadváhou na podkladě jiných příčin. Tyto děti jsou určeny k léčbě ve specializované dětské obezitologické ambulanci (např. Dětské obezitologické centrum FN Motol, tel 22443 -3811 nebo -3821). Před prvním vyšetřením v Dětské obezitologické poradně si Vás dovoluujeme požádat o pečlivé zodpovězení a vyplnění následujících otázek, abychom pro Vás vybrali nejvhodnější a nejefektivnější postup léčby.

Ročník narození a aktuální výška a hmotnost:

Otce:	ročník	m	kg
matky	ročník	m	kg
sourozenec	r.	m	kg

Prosím zakroužkujte, které je pro Vaši rodinu charakteristické:

### **Závažná genetická dispozice:**

obezita v dětství i jen jednoho z biologických rodičů  
obezita u jednoho z prarodičů spolu  
s cukrovkou 2. typu  
se srdečním infarktem  
s cévní mozkovou příhodou  
s gynekologickým nádorem

### **Významná genetická predispozice**

jeden z rodičů řešil nadváhu více než 3 redukčními dietami  
obezita u jednoho z prarodičů spolu  
s vysokým krevním tlakem  
s hypercholesterolémií  
s nádorovým onemocněním

### **Nízká genetická predispozice**

výskyt obezity nebo nadváhy u biologických sourozenců rodičů  
nadváha u matek rodičů

### **Genetická rezistence**

nevyskytuje se obezita u prarodičů  
nadváha u otců rodičů bez přidružených civilizačních onemocnění



## Staňte se pozitivním vzorem

Není dobré u dětí používat dvojitý metr. Platí totiž, že o co méně mluví, o to více nás pozorují. A dítě není shovívavý soudce.

Rodina představuje bezpečný přístav, v němž se dětem dostává ochrany a ocenění kde se tvoří jejich vlastní sebevědomí. Především rodinný styl je odpovědný za veškeré nedostatky a neúspěchy rodinných režimových opatření, které vedou k pozitivní nerovnováze v energetickém příjmu a výdeji. V civilizovaném světě není volný přístup ke zdroji potravin. Každý kilogram a i kilogram navíc se musí zakoupit a představuje reálnou částku 2-3 000 Kč na 1 kg tělesného tuku. A dítě nemá v rodině ekonomickou moc. Dítě nevydělává, nenakupuje, nevaří. Dítě doma jen jí. Odpovědnost padá výhradně na rodiče, protože oni mají prostředky k tomu, aby celý rodinný „systém“ nastavovali a měnili. A jedině oni mají moc dítěti z obezitního bludného kruhu, do kterého dítě upadlo, pomoci.

Na utváření dětského světa se podílí škola, kamarádi, zájmy, ale nejvíce ze všeho rodina. Rodina představuje základní stavební kámen dětského světa, na kterém dítě postaví celý svůj budoucí život. Životní styl rodiny se vždy v plném rozsahu odrazí na návycích a zvycích jejich nejmenších členů. Pokud rodina tráví víkendy na horách a sportuje nenásilnou formou začleněn do jejího života, pak je jen malá pravděpodobnost, že dítě prosedí celé dny u počítače nebo televize s pytlíkem chipsů nebo čokolády.



V rámci Dětské obezitologické poradny nelze realizovat vyšetření dle Doporučeného postupu prevence a léčby dětské obezity a proto si Vás dovoluujeme požádat o oslovení praktického dětského lékaře pro děti a dorost v jehož kompetenci je toto vyšetření možné realizovat v rámci plné úhrady ze zdravotního pojištění.



Vážená kolegyně / Vážený kolego,

S potěšením si Vám dovoluji oznámit, že Váš klient spolu se svou rodinou se účastní redukčního léčebného programu v rámci odborné Dětské obezitologické poradny. Vzhledem k tomu si Vás dovoluji požádat o vyšetření podle Doporučeného postupu prevence a léčby dětské obezity, které je žádoucí před zahájením účelné terapie nadváhy. Dle tohoto vyšetření prosíme vyplnit přiložené údaje. Těšíme se na vzájemnou plodnou spolupráci a věřím, že se budete moci přesvědčit v brzké budoucnosti o efektivnosti naší péče.

S úctou

MUDr. Zlatko Marinov  
 Dětská obezitologická ambulance, Clinic 21 s.r.o.  
 tel: 224433821



Razítko/Kontakt:

Míra / váha :

- porodní
- 1. roce
- 1,5 roku
- 3 letech
- 5 letech
- 7 letech
- 11 letech

Dispenzarizace:

Pravidelná farmakoterapie:

Krevní tlak:

Laboratorní vyšetření:

- glykémie na lačno
- hs-CRP
- AST
- ALT
- Triacylglycerol
- Cholesterol
- HDL
- LDL
- TSH

Moč chem + sed

Naše vstupní vyšetření

Dne	Výška m	Hmotnost kg	Obvod břicha cm
Otec			
Matka			

Diagnostický závěr:



Nejčastěji bývá v obezitologii diskutovaná otázka redukčních diet, která je zejména přeceňovaná mezi ženami. Redukční diety startují redukcí hmotnosti, ale jejich význam na dlouhodobé udržení hmotnosti je bezvýznamný. Hlavní podstatou všech redukčních diet je snížení energetického denního příjmu a navození negativní energetické bilance. Složení redukčních diet nemá na samotnou redukcí hmotnosti žádný vliv. Do popředí dietologie se dostávají především faktory subjektivního vnímání klienta. Z tohoto pohledu jsou významnější trvale akceptovatelná dietologická opatření, která jsou šitá na míru konkrétního klienta, než samotné složení originálních diet. Tento princip platí zejména v dětské obezitologii, kde jsme postaveni před základní praktickou otázkou: Jak nastavit účelnou redukční dietu aniž bychom poškodily dětský organismus ve vývoji a zabrzдили jeho zdárný růst.

## Návod na zaznamenání jídelníčku

Dobře sepsaný celodenní jídelníček, s udáním množství potravin, je vodítkem pro posouzení výživy.

Ceníme si snahy rodičů při zaznamenávání příjmu stravy, ale někdy si nerozumíme. Množství uvedená na čajové či polévkové lžice, misky, naběračky, hrnečky, kolečka, plátky apod. nejsou vždy stejná. Lžice, miska, naběračka rovná, více či méně vrchovatá má různou gramáž podle její velikosti, hloubky apod.. Kolečka, plátky jsou tak velké, z jakého průměru (salámu, sýra) je uříznete nebo na jakou sílu mají v obchodě nastavený nářezový stroj. Nejpřesnější údaje jsou v gramech (dekagramech), mililitrech (litrech). Při šíři sortimentu zboží nejsou přesné údaje ani v kusech. Jeden druh zboží najdeme na pultech v různém balení a tedy i váze. Totéž platí o ovoci, není banán jako banán. Tvarohy, sýry, jogurty označené stejným názvem mají různou tučnost.

Na obalech potravin najdeme energetickou a biologickou hodnotu. I zde se mohou údaje lišit. Někteří výrobci uvádí hodnoty ve 100 g, jiní v konkrétním balení. Při opsání této hodnoty je třeba si také všimnout, pro jaké množství potravin platí. Energetickou hodnotu nepřepočítávejte na snědené množství.

Jiný problém jsou krajové názvy výrobků. Při osobním předávání jídelníčků se domluvíme o jaký druh zboží jde, při zaslání jídelníčku poštou není toto možné. Řešením je poslat též obal nebo napsat o jaký druh výrobku se jedná.

Mnoho potravin není možné identifikovat podle obecného názvu. Jde o maso (vepřové, hovězí, telecí, kuřecí, krůtí, králičí, rybí, zvěřina atd.), salám (měkký, dietní, šunkový, trvanlivý atd.) sýr (tavený, krájený + tučnost), jogurt (bílý, ovocný, smetanový, čokoládový atd.), sušenky (plněné, neplněné, polévané, nepolévané atd.), oplatky (vanilkové, kakaové, oříškové atd.), knedlíky (houškové, bramborové atd.), a podobně.

Při udávání váhy potravin je také třeba uvést, zda jde o váhu tepelně upravené potravin či o váhu v syrovém stavu. I nápoje, které dítě během dne vypije, mají energetickou hodnotu, např. limonáda, džus, voda se sirupem, čaj. Do jídelníčku napište i různé bonbony (drops, lipo, želé apod.) v gramech nebo spočítejte kolik kusů je v sáčku, kolik sáčků vážil a kolik kusů dítě snědlo. Stejným způsobem uvádějte sušenky či oplatky (příklad: balíček sušenek, oplatek, bonbonů váží xx g, obsahuje xxx kusů).

Jsou-li s dítětem potíže v tom smyslu, že tzv. uzobává, nesní odměřenou porci najednou, nechte navážené jídlo stranou pokud ho nesní a teprve konečný výsledek zaznamenejte. Totéž platí o nápojích, sušenkách, bonbonech apod., kde je v balíčku více kusů. Upozorněte ostatní příslušníky rodiny, aby z připravené porce nic nebrali ani nedávali dítěti nic bez vašeho vědomí.



## Třídenní záznam jídelníčku

Protokol o příjmu stravy	úterý	čtvrtek		sobota
<b>Snídaně:</b>				
Nápoj ml				
Pečivo g				
Tuk g				
<b>Přesnídávka:</b>				
Nápoj ml				
Pečivo g				
Tuk g				
<b>Oběd</b>				
Polévka ml				
Hlavní jídlo:				
maso syrové (vařené) g				
omáčka (šťáva) ml				
příloha g				
salát (kompot)g				
zákusek g				
nápoj – druh ml				
<b>Svačina:</b>				
Nápoj ml				
Pečivo g				
mléčný výrobek g				
<b>večeře:</b>				
maso syrové (vařené) g				
omáčka (šťáva) ml				
příloha g				
salát (kompot) g				
nápoj g				
<b>Doplňková výživa</b>				
Jiné složky potravy konzumované				

# Naši milí klienti, vážení rodiče

Dovoluji si vám poděkovat za důvěru, že jste si vybrali náš celo rodinný program k řešení nadváhy a úpravy životního stylu. Naše sebevědomí vyvěrá z dlouhodobé klinické praxe, které nám umožnilo sestavit efektivní a originální terapeutický program, který řeší problematiku nadváhy nejen aktuálně, ale především celoživotně. Po dobu školního roku vás provedeme ve standardním programu jedenkrát měsíčně přestavbou vašeho rodinného životního stylu. Již dnes každý z vás rozhoduje o tom, jaké dětství prožijí vaše děti, jak se uplatníte v plnoletosti a jaké prožijete stáří. Zda se dožijete předurčených osmdesáti let, zda se budete dívat z okna, jak někdo venčí pejska, zda budete venčit pejska a nebo chodit do práce. Zkusme spolu pohlédnout do křišťálové koule a nechme vylétnout motýla v plné kráse do oblak. Mnoho úspěchů vám přeje

MUDr. Zlatko Marinov



Butterfly®

## Rodinný program

# Butterfly®

HealthSolution™

Dětská obezitologická poradna

Clinic 21 s.r.o.  
Molákova 581/21, Praha 8

[www.clinic21.cz](http://www.clinic21.cz)



### Butterfly® mini

1. vstup do protokolu
2. ověření protokolu
3. vyhodnocení jídelníčku, doplňky stravy  
posturální cvičení
4. uvolnění protokolu, závěrečný pohovor a doporučení

### Butterfly® standard

1. vstupní pohovor
2. ověření protokolu
3. poradce pro výživu – vyhodnocení jídelníčku  
posturální cvičení
4. uvolnění protokolu
5. posilovací cvičení, vysvětlení vhodných způsobů  
glykemický index (GI) potravin, doplňky stravy
6. vyhodnocení GI potravin, body styling
7. body building
8. závěrečný pohovor a doporučení

### Butterfly® plus

Protokol dle Butterfly standard + balíček služeb Clinic 21

### Butterfly® maxi

Komplexní odborné vyšetření na dětském klinickém pracovišti  
Fyzioterapie na dětském klinickém pracovišti  
Klinický dětský psycholog

### Butterfly® executive

Individuální přístup podle požadavků klienta s interaktivním koučingem

