

Slováci a kardiovaskulárna prevencia

L. Mokrý

Turecko uprostred leta. More tam má svoje čaro. Je síce bez živočíchov a „šnorchlovanie“ nemá zmysel, ale má zaujímavú vlastnosť. Je nepokojné, neustále naráža na pobrežie a vytvára biely spenený lem. Ak niekto nechce, nemusí v ňom plávať, ani vynaložiť na pohyb žiadnu energiu, samo nadnáša, hojdá, stačí sa mu poddať. Nikto sa nikam neponáhľa, nič sa nemusí stíhať, ešte aj hotelové mačky lenivou chôdzou dokresľujú všeobecnú atmosféru pokoja a oddychu. V hoteli sa stretávajú európske národy: najviac Rusov, omnoho menej Slovákov, Čechov, Angličanov, Nemcov. Deti sú bezprostredné a v bazéne, na pieskovisku a toboganoch okamžite rúcajú jazykové bariéry.

Trikrát denne je obrad jedla. Určite veľa návštevníkov stoluje tak, ako to nie je ich zvykom: pravidelne, bez náhlenia s dostatkom času a s ohľadom na fyziológiu vagoých reflexov. Spolu tento obrad tvorí aj neuveriteľné 2 hodiny denne. Končia kávu a uvoľnene sa pri jedle bavia. Tak nejako to má byť.

Turecká kuchyňa je jedna z najlepších v Stredomorí. Pobrežné reštaurácie si zachovávajú svoj národný ráz a nikde nevaria inak ako po turecky. Kuchyni kraľuje zelenina. Všadeprítomné paradajky, vo všetkých tvaroch a formách: surové, dusené, varené, zapekané, v omáčke i bez nej. Uhorky nekrájajú ako my, ale nahrubo, dajú sa jesť surové, jemne korenené, ale vedia ich udusiť na tisíc spôsobov, podobne ako cukety. Tekvice plnené, olúpané, so šupou, ako hlavné jedlo, ako príloha, posypané syrom, tvarohom, s jemnou omáčkou. Koreňová zelenina, ktorú poznáme hlavne zo slovenských nedeľných polievok, v Turecku dosiahla vrchol dokonalosti. Mrkva varená a len jemne osolená, udusená na olivovom oleji, zapečená so syrom, podobne petržlen, zeler, zelené fazuľky, karfiol, hrášok. Tajomne pripravené voňavé omáčky z baklažánov, ančoviek,

brokolice, endívií. Jemná nevtieravá vôňa cesnaku sa vždy vznášala nad misami jedál a niekedy bolo ťažké nájsť, odkiaľ vychádza. Odvážne kombinácie zeleniny a ovocia, nezvyklé v našej národnej kuchyni. Špenát s pomarančom, melón s tekvicou, banánom, mandarínkami, višňami, citrónom, mangold s jogurtom, zelerom, chrenom, cibuľou. Chobotnice, olivy, píniové oriešky, šafran, mäta ako korenie a chuťové pozadie polievok. Mäso len ako doplnok. (Niečo neuveriteľné.) Ryby vysmažené v klasickom slovenskom trojobale nepoznajú, pripravujú ich s fantáziou a olivovým olejom. Bravčové mäso je v Oriente tabu, hovädzie drahé a nezvyklé. Baranina pre Slováka neobvyklá, ale v Oriente je zvykom bohatých rodín darovať jahňa na náboženské sviatky chudobným. Pomerne časté je kuracie mäso, pripravujú ho na náš národný vkus sucho, treba sa prebojovať hŕbou zeleniny, aby človek našiel vôbec kúsok mäsa.

Bolo zaujímavé sledovať reakcie Európanov na tieto dych vyrážajúce a voňajúce kombinácie jedál. Zjavne mnohé druhy zeleniny nepoznali. Bezradne stáli pri bohatých a krásne upravených misách jedál a s rozpakmi sa v nich prehrabávali. Po prvom dni úmorné kulinárske rozborý vzdávali a ďalej sa zvyčajne rozhodovali pre klasické kombinácie známe doma: mäso, ryžu ako prílohu a trochu studeného zeleninového šalátu. V uvoľnenom ovzduší dovolenky rodičia zmiernili dozor nad deťmi a nechali ich nabráť si jedlo podľa vlastnej chuti. A deti vystavili dospelým vysvedčenie ich vlastného stravovania doma. Jediné, čo väčšina detí jedla, boli hranolčeky s kečupom alebo tatárskou omáčkou. Nebolo nimi treba šetriť a deti si dokázali priniesť korisť na stôl aj 3-krát. Trpezlivo vystávali na ne rady. Hranolčekov bolo dosť a malé deti si tanier s nimi vyniesli aj na pláž a stavali z nich v piesku palisádové ploty. Zelenina

pre ne neexistovala a čo prekvapovalo ďaleko viac, ovocie registrovali len málo. Za hranolčkami nasledovali takmer výlučne zákusky. Keďže hotel ponúkal služby „all inclusive“, pitný režim nebol problém. Voda bola k dispozícii aj chladená, ale nemala úspech. V kurze u detí aj dospelých boli takmer výlučne cukrom sladené nealkoholické nápoje, ako ich poznáme v Európe.

Cieľom tohto článku nie je moralizovať nad tým, že naši turisti v zahraničí plynújú jedlom a v Afrike umierajú ľudia hladom. Ani ním nechceme povedať, že dovolenka slúži na to, aby práve tam rodičia predvádzali svoje výchovné umenie a to, čo nestihnú deti naučiť za celý rok, cvičili práve tam. Jeho zmyslom je skôr zamyslenie sa nad stravovacími zvykosťami našich detí z pohľadu kognitívno-behaviorálnej liečby obezity, ktorá tieto deti v budúcnosti určite čaká. Ak budú vyzeraf podobne ako ich rodičia, okolo tridsiatky budú už lekári v súhrne ich diagnóz uvádzať aj obezitu. Prejdú strastiplným vývojom cez nezmyselné diéty, neľútostne sa s nimi pohrájo efekt, stratia radosť z príjemného uspokojenia dobrým jedlom, niektoré možno uviaznu v pazúroch anorexie a bulímie a pravdepodobne len niektoré budú mať to šťastie, že sa niekedy v živote obrátia na odborníkov, ktorí im v liečbe obezity kvalifikovane pomôžu.

Rodičia deti zjavne nevedú k rozumnému výberu jedál, lebo to sami nerobia (a asi ani nevedia). Na švédskych stoloch sa v Turecku len veľmi zriedkavo objavila údenina. Ak sa tak stalo, bola na raňajky, nakrájaná - z nášho pohľadu - na miniatúrne kúsky. Spôsob krájania predpokladal, že hostia jej budú konzumovať málo. Omyl. Hosťom až vypadávala pri nosení z tanierov a bola ako prvá „rozchytaná“. Európanom zjavne chýbala lekcija, ktorú kognitívno-behaviorálna liečba obezity poskytuje ako jednu z prvých. Spočíva

v jednoduchom princípe, že totiž malé množstvo kaloricky výdatného jedla sa dá nahradiť veľkým objemom zeleniny. V Turecku nebolo treba nad tým siahdolho polemizovať, stačilo si nabrať. Bolo vidieť, ako hlboko máme zakorenenú predstavu, že mäso je základ každého jedla vrátane raňajok a že stačí, ak sa zelenina objaví raz do týždňa v nedeľnej polievke. Ľudia konzumovali malé množstvo zeleniny najvyššie ako cudný doplnok. Je nezvyklé považovať teplé zeleninové jedlo za hlavné jedlo dňa a obmedziť prílohy. Poriadna dávka zemiakov, ryže, alebo cestovín sa v Európe sotva nahrádza zaujímavou pripravenou zeleninou.

Súčasťou kognitívno-behaviorálnej liečby obezity je namáhavý a dlhotrvajúci nácvik techník vyhasínania zlovykov pri jedení. Predpokladá to, že si ich človek musí najprv uvedomiť a pochopiť súvis medzi nimi a svojím zvykom konzumovať viac jedla. Obézne deti sa skutočne správali inak ako deti s normálnou hmotnosťou. Jedli rýchlejšie, dávali si do úst väčšie sústa, ktoré žuli rýchlejšie a kratšie, chvatnejšie prehltali, menej váhali medzi jedlom na tanieri a vložením sústa do úst, menej sa hrali s príbormi, častejšie pili, a to aj s jedlom v ústach, trávili po jedle pri stole viac času. Zaujímavé bolo sledovať, ako napodobňovali správanie svojich rodičov pri jedle, čiže rodiny stolovali podobne. Raz pri liečbe obezity si budú tieto deti musieť uvedomiť svoje patológie jednotlivých častí procesu prijímania potravy, pracne nad nimi získavať kontrolu a priblížiť nový spôsob jedenia správaniu neobéznych. Budú to cvičiť mesiace.

Nedávno prešla médiami správa, že bývalý americký prezident Bill Clinton, ktorý sám prešiel príkormi obézneho dieťaťa, sa aktívne zapojil do kampane proti detskej obezite v USA. Ako prvý krok plánuje presadiť zákaz voľného predaja sladených nápojov v školských automatoch a v horizonte asi 2 rokov aj zákaz predaja sladkých tyčiniek a čipsov. Clinton je známy svojou schopnosťou úspešného vyjednávajúca a je vraj veľmi pravdepodob-

né, že pri dostatku trpezlivosti a pevnej motivácii sa mu to aj podarí. Ako prvý krok v tomto zložitom procese musel získať pre svoju myšlienku magnátov priemyslu vyrábajúceho sladené nápoje. Tí prirodzene radi využijú pre popularitu medializáciu svojich fotografií s bývalým prezidentom Clintonom, vďaka čomu pred verejnosťou nebudú vyzeráť ako ľudia, ktorým je ľahostajná obezita a kardiovaskulárne zdravie budúcnosti národa. V prvej tretine augusta našimi domácimi médiami prešla aj stručná správa o tom, že v Rusku jednoducho prijali zákon zakazujúci v školách predávanie sladených nápojov, lebo sa boja hrozivého nárastu detskej obezity. Mimovoľný úsmev vyvoláva rozdiel v politickom postupe, akým sa celá vec uskutočňuje v rôznych krajinách sveta, ale to v tomto článku nie je meritom veci. Tým je spôsob, akým si Európania hasia smäd. Program all inclusive znamená aj celodenný voľný prístup turistu k nápojom. Vychádza to lacnejšie, ako keď si má zabezpečiť tekutiny sám, navyše je to pre celú rodinu úšetrnenie starostí s nakupovaním nápojov. Výsledkom bolo, že turisti si prelievali organizmus vodou, ktorú ich organizmus potreboval v horúcom vrcholiacom lete v Turecku, a ešte kilogramami cukru, ktorý sa vzhľadom na ich telesné proporcie javil ako jednoznačne nadbytočný. K dispozícii síce bola vždy nechladená aj chladená čistá voda, ale nemala úspech. Deti žiadali obsluhujúci personál výlučne len o džúsy, koly, fanty, ľadový čaj, dospelí si okrem toho nalievali pomerne dosť vína a „tvrdého“ alkoholu. Ohrdnutá voda vytvárala dojem, ako by bola nakazená infekčnou chorobou. Naštartovanie správneho pitného režimu je mimoriadne dôležitá súčasť kognitívno-behaviorálnej liečby obezity. Dôraz sa kladie na to, aby obézny človek prijal za svoj poznatok, že pitná voda je v našich podmienkach tak prísne hygienicky kontrolovaná a jej kvalita bola už za čias socializmu tak vysoko spoľahlivá, že skutočne predstavuje najvhodnejší (hoci nie nevyhnutne jediný) spôsob hasenia smädu. Aby naučenie a prijatie tejto

skutočnosti bolo naozaj efektívne, v kurzoch lektorov kognitívno-behaviorálnej liečby obezity sa venuje čas na to, že sa pred plastovú fľašu s konkrétnym sladeným nápojom postaví pyramída s takým počtom kociek cukru, ktorý zodpovedá množstvu cukru vo fľaši. Ilustratívnejší spôsob, ako zdôrazniť nevhodnosť takéhoto pitného režimu, asi neexistuje.

Čísla nepustia. Dieťa, ktoré má jedného rodiča obézneho, sa stane obéznym asi so 40 % pravdepodobnosťou. V rodine s obidvomi obéznymi rodičmi stúpa percento na 70. Ak rodičia aj majú normálnu hmotnosť, je riziko 14 %, teda nie zanedbateľné. Ak sú obézni aj prarodičia, ťažko dieťa bez odborného zásahu obezite unikne. Čím staršie je obézne dieťa, tým je väčšia pravdepodobnosť, že si obezitu zachová do budúcnosti a nikdy sa jej nezbaví. Členovia rodiny (napr. súrodenci) vykazujú často zhodné zmeny – spoločne priberajú alebo chudnú. Tiež manželia sú si často v stupni obezity podobní. Je otázne, či je to dané rokmi spoločného života a tou istou kuchyňou, alebo výberom podobného partnera. Kuriózne, aj keď nepostrádajúca vnútornú logiku, je zhoda v obezite ľudí a ich domácich miláčikov, napríklad psov. Zistilo sa, že 50 % psov je obéznych rovnako ako ich majitelia v porovnaní s 25 % obéznych psov majiteľov s normálnou hmotnosťou. Všetky tieto postrehy je možné zhrnúť do poznatku, že obezita má silnú genetickú zložku, ale určite ju výrazne ovplyvňujú vonkajšie faktory. Teda napokon sám človek rozhodne prostredníctvom spôsobu stravovania a pohybovej aktivity, či bude obézny alebo nie. Svoje pozorovania v Turecku uzatváram konštatovaním, že naši ľudia sa v prevažnej väčšine prípadov nerozhodujú pre rozumnú prevenciu, veľmi pravdepodobne sa nad týmito vecami ani nezamýšľajú a sa nimi netrápia.

Dr. Ľubica Mokrá

interná ambulancia Levice