

# Pracovní list č. 1

## Základní antropometrické vyšetření

Najdi si kolegu do dvojice a zhodnoť jeho tělesný a stravovací stav.

Vyšetřovaná osoba
Pohlaví
Věk
Výška
Hmotnost
<b>BMI</b>
Pas
Boky
<b>WHR</b>

### Výpočet:

1. BMI – Body mass index

$$\frac{\text{hmotnost [kg]}}{(\text{výška [m]})^2}$$

Hodnocení BMI	Rozsah BMI [kg/m <sup>2</sup> ]
Kategorie	
Těžká podvýživa	≤ 16,5
Podváha	16,5–18,5
Ideální (zdravá) váha	18,5–25
Nadváha	25–30
Obezita prvního stupně	30–35
Obezita druhého stupně	35–40
Obezita třetího stupně (těž morbidní obezita)	> 40

2. WHR – Waist to hip ratio (poměr pas/boky)

$$\frac{\text{obvod pasu [cm]}}{\text{obvod boků [cm]}}$$

Obvod pasu měříme dle WHO **v polovině břišní krajiny mezi posledním žebrem a pánevními trny** (spina iliaca anterior superior). National Institutes of Health (NIH) doporučuje měřit obvod pasu **v oblasti vrcholu crista iliaca popřípadě v oblasti pupíku**.

Obvod boků měříme **v jeho nejširší oblasti**.

Měříme **po přirozeném vydechnutí**.

Hodnocení WHR	Žena	Muž
Kategorie		
Podváha		
Normální váha	<0,80	<0,90
Nadváha	0.80–0.84	0.90–0.99
Obezita	>0,85	>1,00

**WHR a riziko onemocnění:**

	Body mass index	Obesity class	Disease risk (relative to normal weight and waist circumference)	
			Men < 102 cm Women < 88 cm	Men >102 cm Women >88 cm
Underweight	<18.5			
Normal	18.5–24.9			
Overweight	25.0–29.9		Increased	High
Obesity	30.0–34.9	I	High	Very high
	35.0–39.9	II	Very high	Very high
Extreme obesity	>40.0	III	Extremely high	Extremely high

Source: NHLBI Obesity Education Initiative (2000)

**WHR a riziko metabolického onemocnění:**

Indicator	Cut-off points	Risk of metabolic complications
Waist circumference	>94 cm (M); >80 cm (W)	Increased
Waist circumference	>102 cm (M); >88 cm (W)	Substantially increased
Waist-hip ratio	≥0.90 cm (M); ≥0.85 cm (W)	Substantially increased

M, men; W, women

## Základní výživové vyšetření

„24-hodinový recall“

**Zaznamenej stravovací návyky svého kolegy.** Zajímá tě zejména počet jídel za den, přibližný časový rozestup mezi jídly, skladba jídel (množství zeleniny a ovoce, počet porcí mléčných výrobků, masa, luštěnin, příloh atp.), pitný režim a zaznamenejte i pohybovou aktivitu.

1. Snídaně

Pitný režim:

2. Svačina

3. Oběd

4. Svačina

5. Večeře

6. Druhá večeře

Pohybová aktivita:

**Porovnej s doporučeními Zdravého talíře.**

## Úkoly do příště

1. Zznamenej své stravovací zvyklosti, pitný režim a pohybovou aktivitu do formuláře (viz IS-Studijní materiály).
2. Pokus se záznam rozšířit o množství kroků, které za den uděláš (využij mobilní aplikace).
3. Vyměň si formulář se svým kolegou a zhodnoť jeho stravovací zvyklosti dle doporučení Zdravého talíře.
- 4. Zhodnocení proved' sepsáním do bodů v textovém dokumentu a odevzdej do odevzdávrny 18.3.**
5. Zhodnocení stravy doplň i antropometrickým vyšetřením a doporuč změny, které by mohl provést.