

Kazuistika:

Muž, 55 let, 190 cm hmotnost 128 kg. Za poslední rok přibral 10 kg.

Obvod břicha 120cm.

Hypertenze kompenzovaná, cholesterol vyšší, ale kompenzovaný statiny. Krevní výsledky v pořádku.

Dna. Hypertenze. Metabolický syndrom. Obezita.

V poslední době ho bolí koleno, artróza, problém s chůzí.

Nekuřák

Pohybová aktivita: sedavé zaměstnání, denně ráno na orbitrack 45-60 min, odpoledne procházka 5,5 km.

Výživové zvyklosti: jí relativně pravidelně,

Snídaně: Cottage s rajčaty, nebo polévka zeleninová

svačina většinou není

oběd: maso se zeleninou, polévka zeleninová, nebo rizoto

svačina odpoledne : ovoce 1 ks

večeře: zeleninový salát, nebo zeleninová polévka

Pije alkohol: denně vypije 0,7 l bílého vína.

Káva: pije 3x týdně

Sladkosti: občas si d'obne.

Cca 1x -2x týdně večeře v restauraci, společenská událost

Denně: má tendence d'obat.