# 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 |
| **BMI** |
| Pas |
| Boky |
| **WHR** |

**Výpočet:**

1. *BMI – Body mass index*

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

| **Hodnocení BMI** | |
|---|---|
| Kategorie | Rozsah BMI [kg/m²] |
| 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 (též morbidní obezita) | > 40 |

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

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

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** | | |
|---|---|---|
| Kategorie | Žena | Muž |
| 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<br>Women < 88 cm | Men >102 cm<br>Women >88 cm |
| Underweight | <18.5 | | | |
| Normal | 18.5–24.9 | | | |
| Overweight | 25.0–29.9 | | Increased | High |
| Obesity | 30.0–34.9<br>35.0–39.9 | I<br>II | High<br>Very high | Very high<br>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

2. Svačina

3. Oběd

4. Svačina

5. Večeře

6. Druhá večeře

Pitný režim:

Pohybová aktivita:

**Porovnej s doporučeními Zdravého talíře.**

# Úkoly do příště

1. Zaznamenej 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 proveď sepsáním do bodů v textovém dokumentu a odevzdej do odevzdávárny 18.3.**
5. Zhodnocení stravy doplň i antropometrickým vyšetřením a doporuč změny, které by mohl provést.