



ČESKÁ LÉKAŘSKÁ KOMORA, ODD. VZDĚLÁVÁNÍ,

Lékařská 2, 150 30 Praha 5, tel.: 234 760 710, e – mail: vzdelavani@clkr.cz, www.lkr.cz

POZVÁNKA NA VZDĚLÁVACÍ KURZ

62/21 Mýty a pověry kolem hubnutí aneb racionální poradenství při prevenci obezity - webinar

Datum: 20. 11. 2021

Délka: 4 hodiny

Počet kreditů: 4

Odborný garant: MUDr. Kateřina Cajthamlová

číslo účtu: 19-1083620217/0100

variabilní symbol: 6221

poplatek: 700 Kč (musí být uhrazen do 15. 11. 2021)

(do zprávy pro příjemce je nutné uvést jméno účastníka)

Zahájení: 9.00 hod.

Předpokládaný závěr: 12.15 hod

- 1) zamyšlení nad změnami, které přinesla do životního stylu poslední desetiletí, jak tyto změny ovlivňují pohled na zdraví, tělesnou stavbu a jaký mají dopad na naši psychiku a dobu dožití. Jednotlivé tradované mýty na téma "hubnutí a správná tělesná stavba" - otázky kolem BMI, orientace na "žádoucí hmotnost", na cíle, které si hubnoucí (i jejich rodiny či zdravotníci) kladou a pramenů informací, které hubnoucí vyhledávají. Úskalí všech těchto témat a jejich racionalizace v procesu poradenství při hubnutí. Je hubnoucí zadavatel nebo cílová osoba?
- 2) zaměření na "módní směry" v laickém hubnutí: Veganství nebo vegetariánství? Alkohol v malých dávkách jako zdravá volba? Omezit sacharidy, tuky, nebo kalorie? Dělená strava a její úskalí a pozitiva, omezování lepku a laktózy, vajec a sádla, "paleostrava", vitariánství, kulturistika a dietní doplňky, diety podle krevních skupin a další "čtyřprvkové" systémy, jídelníčky nebo stravní režimy? A co vliv pohybových aktivit - jaké jsou důsledky chybně zvolených? Kdy navrhnout konzultaci obezitologa, kdy je třeba nutriční terapeut či dietolog a kdy doporučit výživové poradenství (a jak kontrolovat efekt stravních doporučení a intervence).
- 3) z hlediska EBM budou probrána současná doporučení při obezitě, diabetu, dně, hyperlipoproteinémiích, hypertenzi a kardiovaskulárních chorobách obézních a hubnoucích, nad doporučeními týkajícími se pohybových aktivit a cvičení - komu, kdy, co a jak? Jak upravit jídelníček a medikaci při změnách pohybových aktivit, jak často provádět laboratorní kontroly procesu hubnutí, kdy konzultovat pneumologa, endokrinologa, gynekologa, androloga, spánkovou laboratoř a další specializovaná pracoviště - jak a kdy indikovat funkční vyšetření pacientů a jaká? Okrajově se dotkneme i nejběžnějších signálů počínajících poruch příjmu potravy, šikany obézních ze strany většinové společnosti i zdravotníků - a jak uvažovat nad cílem hubnutí po vysazení alkoholu, kouření a aktivačních drog (zjm. Pervitinu a Kokainu).
- 4) dotazy a poznatky z praxe, preferovat hubnutí "na kila", "na centimetry" či "na zdravotní stav" a jak motivovat hubnoucí k dlouhodobé (často celoživotní) spolupráci s odborníky z různých oborů, s trenéry a psychoterapeuty - i jak hodnotit úspěšnost hubnutí, časový plán, dlouhodobé sledování i trvalost výsledků, případně dlouhodobou prognózu hubnutí u konkrétního pacienta. Na co si dát pozor a s čím počítat u rychlých změn tukové tkáně a/nebo hmotnosti pacienta.

Odborná vzdělávací akce je pořádána v rámci celoživotního vzdělávání lékařů dle SP č. 16.

Na kurz je nutné předem se přihlásit.

PŘIHLÁŠKA: [ČLK > / Vzdělávání / Kurzy ČLK \(lkr.cz\)](#)