

## **Jak uplatnit nutriční znalosti v praxi z pohledu psychologa**

Iva Málková, STOB

Výživa je jedním z nejdůležitějších faktorů, které ovlivňují naše zdraví.

K vhodnému výběru potravin přispívá zejména nutriční gramotnost, dostupnost nutričně výhodných potravin a schopnost převést teoretické znalosti do praktického života. Nutriční gramotnost je bohužel na nízké úrovni, lidé stále podléhají nabídkám obchodníků s hubnutím a drží jednostranné diety. K zvýšení nutriční gramotnosti přispívá označování potravin logy, ale samo o sobě to k změně jídelních návyků nestačí.

Je třeba nejen zvyšovat nutriční gramotnost, ale i zvyšovat vliv lidí na své vlastní zdraví tak, aby nesli svůj osobní podíl odpovědnosti za výběr potravin.

Tomu napomáhá metodika STOBu, která vychází z kognitivně-behaviorální terapie (KBT). Pomocí praktických pomůcek a tréninku odborníků v KBT rozšiřuje terapii lidí s obezitou o psychologické hledisko. Trénuje hubnoucí, aby dokázali zvládnout nástrahy obezitogenního prostředí, které je vede k nadměrné konzumaci nutričně nevýhodných potravin a aby zvládali i konzumaci jídla navíc z důvodu např. emočního jedení. Více informací na [www.stob.cz](http://www.stob.cz) a [www.stobklub.cz](http://www.stobklub.cz).

## **Jak učíme veřejnost číst potravinové obaly a správně nakupovat**

Lenka Vymlátílová, STOB

Epidemie obezity patří mezi prioritní celosvětové problémy. Terapie je obtížná proto, že vyžaduje trvalou změnu životního stylu a vyžaduje komplexní přístup, optimálně spolupráci lékaře, nutričního terapeuta, pohybového specialisty a psychologa. Terapie STOBu je zaměřena na tři pilíře – výživu, pohyb a psychiku tak, aby změna v těchto oblastech zvýšila kvalitu života člověka. Moderní doba je charakteristická přemírou informací, ale bohužel i dezinformací a mýtů. Lidé pak nadřazují nepodstatné informace orientaci v základních živinách. S nízkou nutriční gramotností nechtou při výběru potravin obaly a nejsou schopni si samostatně a tvořivě sestavit nutričně výhodný jídelníček, který by je uspokojoval i chuťově.

Odborníci se s těmito dezinformacemi rovněž setkávají, avšak možnosti terapie a edukace jsou v jejich ordinacích velmi omezené. Proto může být pro pacienta klíčové, jaká doporučení během krátké intervence obdrží. Na základě dlouholetých zkušeností s klienty v kurzech rozumného hubnutí ukážeme různé praktické materiály, které využíváme při zvyšování nutriční gramotnosti klientů. Praktické pomůcky STOBu šetří čas nejen při edukaci pacientů při redukci váhy,

ale mohou být využívány i při udržovací fázi s cílem dosáhnout trvalé změny stravovacích návyků.