

Evžen Machytka
a Marie Matoušková

OBEZITA JE NEMOC

... která se dá léčit



Sedm kroků
k novému životu.
Získejte zdravou váhu
a sebevědomí.



 **CPRESS**

OBEZITA JE NEMOC

...která se dá léčit

Obezita je nemoc

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Evžen Machytka
Obezita je nemoc – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2026

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

OBEZITA JE NEMOC

...která se dá léčit

Evžen Machytka
a Marie Matoušková

© Evžen Machytka, 2026
© Marie Matoušková, 2026
Illustrations © Pavla Filip Navrátilová, 2026

ISBN tištěné verze 978-80-264-5919-4
ISBN e-knihy 978-80-264-5966-8 (1. zveřejnění, 2026) (ePDF)
ISBN e-knihy 978-80-264-5969-9 (1. zveřejnění, 2026) (epub)
ISBN e-knihy 978-80-264-5970-5 (1. zveřejnění, 2026) (mobi)

Obsah

Úvod	9
PRVNÍ KROK: Přijmout, že jsem nemocný	13
Zákeřný zabiják	15
Společnost nepomáhá	17
Obezita není o vzhledu	18
Nebezpečné oslavování nemocí	19
FAKTA: Proč je obezita nemoc?	21
Skrytá obezita	22
DRUHÝ KROK: Postavit se rizikům obezity čelem	25
Tlustí mají kratší život	28
Rozvoj dalších onemocnění	30
Komplikovaná péče v krizi a horší průběh nemocí	31
Ohrožený intimní život	33
Každodenní bitva v obézním těle	35
Pošramocená psychika	36
Život ve stínu obézního člověka	38
FAKTA: Nadváha a obezita v Česku	40
TŘETÍ KROK: Zjistit, jak je to vážné	43
Zrádný Body Mass Index	46
Tuk jako dobrý sluha, ale špatný pán	47
FAKTA: Obezita ve světě	52
Kondice a zdravotní stav	53
Lipédém versus obezita	54
FAKTA: Kdy řešit svou váhu a složení těla?	57
ČTVRTÝ KROK: Zjistit, co mou nemoc způsobuje	59
Pocit sytosti a hladu	62
Další biologické příčiny	66
Životní styl a prostředí	68
Vliv psychiky	73
Život v bojovém režimu	75
Užívání některých léků	78

PÁTÝ KROK: Seznámit se s možnostmi léčby	81
Změna stravovacích návyků	83
Pohyb v souladu s tělesnou kondicí	93
FAKTA: Trénink pro velmi obézního člověka	97
Lékařské metody léčby obezity	102
Hubnutí s balonem v žaludku	103
Endoskopická remodelace žaludku	106
Rukávová gastrektomie	107
Plikace žaludku	107
Gastrický bypass	108
Duodenální resurfacing	109
FAKTA: Porovnání efektivity léčebných zákroků	111
Léky na hubnutí	112
FAKTA: Které nemoci se zlepší, když zhubnete	118
 ŠESTÝ KROK: Zajistit si podporu	121
Péče obezitologa	123
Spolupráce s nutričním terapeutem	125
Pomoc psychologa	128
Podpora trenéra nebo aktivní skupiny	130
Péče fyzioterapeuta	132
Role rodiny a nejbližšího okolí	133
Shovívavost k sobě samému	136
FAKTA: Co vás může překvapit, když výrazně zhubnete	138
 SEDMÝ KROK: Přijmout celoživotní výzvu	141
 Kdo je doktor Evžen	146
Z osobního příběhu k odborné praxi	147
Obezita je nemoc, ne lenost	148
Osvěta veřejnosti	148
 Slovo spoluautorky	149

Úvod

Co myslíte, máme se dobře? Čistě z pohledu obezitologa je odpověď na tuto otázku poměrně jednoduchá.

Ano.

Máme se dokonce velmi, velmi dobře. Až nás to pomalu a plíživě zabíjí.

Lidské tělo, jeho metabolismus a genetická výbava se vyvíjely ve zcela jiných podmínkách, než v jakých žijeme teď. Naše tělesná schránka je dědictvím z dob, kdy jsme o přežití a pro potravu museli velmi usilovně pracovat. Prožívali jsme dlouhé a tuhé zimy bez zdrojů obživy, zažívali hladomory nebo špatnou úrodu. Naše tělo je zkrátka (až na v tomto ohledu šťastné výjimky) nastavené na to ukládat, ukládat a ukládat, šetřit s energií v době nedostatku a pak uložené zdroje v podobě tuku zpracovávat v horších časech.

Ony „horší časy“ ovšem v současnosti alespoň v našem koutě světa téměř nastávají, pokud se o to cíleně nesnažíme. Máme k dispozici nekonečné zdroje energie. I takové, které si sami možná ani neuvědomujeme. Konzumujeme skryté cukry, obrovské množství soli, řadu konzervačních i potenciálně návykových látek a chemikálií. Málo se hýbeme. Hodně sedíme. A ukládáme, tedy tloustneme, až do bodu, kdy se z nás stávají lidé obézní. Tělo potom dietu a hubnutí rozpoznává jako „horší časy“ a spustí všechny obranné mechanismy, aby hubnutí zabránilo.

Na to, zda se obézními staneme, zůstaneme a taky tak i umřeme, má ovšem vliv celá řada faktorů. Jako lékař mezi tyto faktory rozhodně neřadím na prvním místě vůli, odhodlání nebo schopnost sebezapření nad prostřeným stolem. Z vlastní dlouholeté praxe vím, že za obezitou nestojí lenost a nezodpovědnost pacientů. Není to jen o přejídání a nedostatku pohybu. Obezita je výsledkem celé řady faktorů, od genetiky a celkového zdravotního stavu přes metabolické faktory a životní styl až po faktory psychologické.

Vůbec nejpodstatnější je, že od určitého stadia už obezita není jen estetickým problémem, ale vážným problémem zdravotním, který už často člověk nedokáže řešit sám. A to je jedno z hlavních poselství této knihy. Pomoci vám uvědomit si, že pokud jsme obézní, nejsme „nehezcí“, ale nemocní.

Za léta praxe mám zkušenost s mnoha „radílky“, kteří znají zaručené recepty na hubnutí. Stačí přece „jenom“ méně jíst a více se hýbat. Jak prosté, že? Ale proč je tedy na světě tolik obézních lidí? Kdyby to bylo tak snadné, nebyli bychom všichni hubení?

Hubnutí zdaleka není tak jednoduché, jak tihle samozvaní odborníci na obezitu tvrdí. Obezita je totiž nemoc. Taková, kterou můžeme s pomocí nejmodernějších vědeckých a medicínských poznatků velmi dobře léčit. Stačí si přiznat, že máme problém. A přestat ho řešit sami.

Jestli vám přijde, že se s vámi od začátku tak trochu házím do jednoho pytle, není to náhoda. Sám jsem si totiž prošel cestou od normální váhy směrem k obezitě a zase zpět k normální váze a ke zdravému životnímu stylu, dokonce i za pomoci léků na hubnutí. Cestou, kterou prožívám i se všemi svými pacienty. Cestou, na kterou se chystám v tuto chvíli vzít i vás.

Společně zaútočíme na mýty a předsudky o nadváze a postavíme se čelem rizikům obezity. Ukážeme si, jaké konkrétní faktory rozhodují o tom, zda budeme mít nadváhu nebo budeme obézní. Zaměříme se na to, proč se nám často nedaří zhubnout a nebo zhubneme, ale výslednou váhu si neudržíme. A budeme hledat řešení – efektivní a dlouhodobě udržitelné. Ukážeme si, že moderní léčebné metody, včetně některých šetrných zákroků nebo užívání medikace, nejsou věci, které by měly být odsuzovány.

Stačí otočit stránku a udělat první krok.

Jdete do toho?



PRVNÍ KROK:

PŘIJMOUT, ŽE JSEM NEMOCNÝ

*„Jít naproti morbidní obezitě
je jednodušší, než si myslíte.“*

Léčba jakéhokoliv onemocnění je vždy výzva a v případě obezity tomu není jinak. Oproti jiným nemocem však obezita pro lékaře představuje v lecčem ještě náročnější úkol.

Nadváha nebo tloušťka totiž zprvu nebolí, alespoň ne fyzicky. Se zkaženým zubem, těžkými migrénami nebo třeba žaludečními vředy byste se asi příliš dlouho bez lékařského ošetření neobešli. Dříve nebo později by vás bolest donutila vyhledat pomoc. S nadváhou nebo obezitou ale někdy pacienti žijí dlouhodobě, vědomě a často i z vlastní volby, než vyhledají lékaře. A to dělá z obezity pro zdravotníky potenciálně velmi nebezpečného protivníka. Jsou před něj totiž postaveni až ve chvíli, kdy už je v plné síle a vybírá si své daně. Stačilo by přitom, abychom ve společnosti konečně naplno přijali, že obezita je opravdu nemoc.

Zákeřný zabiják

To, co nejčastěji přivede obézního člověka k doktorovi, je velmi zřídka pouze vysoké procento tělesného tuku. V drtivé většině případů vás do ordinace doženou přidružené symptomy, nebo už rovnou nemoci, které se u vás v důsledku obezity rozvinuly. Začíná to například vysokým krevním tlakem, zadýcháváním se při zátěži, bolestí kloubů, zhoršenou mobilitou nebo náhodně zjištěným zvýšeným cholesterolem. To může vést až k infarktu, mrtvici, kolapsu lymfatického systému nebo k rozvoji či zkomplikování cukrovky.

Bohužel současná medicína léčí až komplikace obezity a ignoruje fakt, že už mírná nadváha je prvním krokem na cestě k obezitě. Diagnostika nadváhy a včasné započetí léčby tak bývá ještě složitější. Důvodem pro návštěvu specialisty je opravdu zřídka. Často se tak táhne s pacientem dlouhé roky. Nenápadně a pozvolna zhoršuje jeho stav a zlehka, ale konzistentně „huntuje“ tělo, než přejde vyloženě ve zdraví ohrožující obezitu.

Vše zmíněné je na obezité to nejzrádnější. Je to tichý, pomalý a velmi neodbytný zabiják. Vkrádá se vám postupně do života, aniž by se tím nějak výrazně tajil. A vy sami mu s tím více či méně vědomě pomáháte a neumíte si přiznat, že máte problém. Případně potíže bagatelizujete a omlouváte. Bagatelizace je obzvlášť silná doména mužské části populace.