

Tisková zpráva ze dne: 6. 3. 2019

Špičková váha změří i množství svalů v těle

Nejen tělesnou hmotnost, ale také množství tuku a svalové tkáně v jednotlivých segmentech těla (nohy, ruce, střed těla) změří klientům nový diagnostický přístroj InBody, který zakoupilo vedení benešovské nemocnice do nutriční poradny. Toto oddělení nemocnice vyhledává každoročně stále více lidí, jež chtějí udělat něco pro své zdraví.

„Chceme se držet moderní doby a trendů, a tak jsme moc rády za jeden z nejmodernějších přístrojů, který můžeme nyní od března využívat. Dosud jsme používali váhu Tanita, která neudávala tolik podrobných informací o těle klienta jako nový InBody 270. Oproti staré váze změří jak spodní, tak i horní polovinu těla a výsledky jsou přesnější,“ uvedla nutriční terapeutka Bc. Martina Srbová.

InBody je kvalitní a špičkový analyzátor lidského těla. Spočítá množství tuku, svalové tkáně v těle, celkovou hmotnost, viscerální (útrobní) tuk, a dokonce i obvod pasu, boků, krku či paže. Ukáže i množství vody v organismu, obsah proteinů a minerálních látek. Přístroj přesně odhalí, zda klienti cvičili, dodržovali doporučené rady, měli správný příjem bílkovin a tekutin. „Pro nás je důležitá kvalita a přesnost přístroje. Měření je velmi rychlé, trvá jen několik vteřin. Sám vyhodnotí, kolik tuku má klient zhubnout, a například naopak kolik svalů nabýt a tak dále. U nás si pak zároveň může objednat i vytvoření jídelníčku na míru,“ řekla Bc. Martina Srbová s tím, že služba je zpoplatněná. Měření na InBody stojí 350 korun. Pokud má klient zájem i o sestavení jídelníčku, konzultace s měřením a doporučeným jídlem vyjde na 1 500 korun.



Podle Martiny Srbové se v dnešní době chce o své tělo starat více lidí. Jen od ledna vyhledalo nutriční poradnu deset nových klientů. „Navštěvuje nás nejvíce střední a starší generace. Také lidé před operací, kteří musí zhubnout, aby mohli podstoupit například ortopedický zákrok. Výjimečně nás vyhledali i dětští pacienti. V květnu bývá klientů víc tím, jak se blíží léto,“ poznamenala nutriční terapeutka. Ze zkušeností vyplývá, že většina lidí se snaží jejich rady poslouchat, ale najdou se i ti, kterým vůle nevydrží. „Problém je většinou v tom, že lidé chtějí zhubnout velmi rychle, a když to nejde úplně tak, jak si představovali, mohou mít špatný pocit, někdy až deprese a často už na další domluvené měření nepřijdou,“ upozornila Srbová.

Při redukci váhy radí klientům hlavně nehladově, jíst pravidelně až pětkrát denně a menší porce, zařadit do jídelníčku více vlákniny, tedy ovoce, zeleninu, vybírat si přílohy s celozrnnou variantou a jíst libové druhy masa. Důležitý je i pitný režim, méně sladit, omezit kávu a nepít alkohol. „Samozřejmostí je pohyb. Každý si hned představí mučení v posilovně, ale úplně stačí denně procházka rychlou chůzí trvajících třicet minut,“ dodala Bc. Martina Srbová.

Nutriční poradna ordinuje v pondělí, úterý a ve čtvrtek v přízemí pavilonu B od 8 do 16 hodin.

Je nutné se předem objednat na čísle 317 756 590 v ordinační době nebo na telefonu 317 756 431 mimo ordinační dobu.

Novinkou je i nová facebooková stránka, kde nutriční terapeutky mohou zodpovědět dotazy.

- Množství tuku v těle
- Množství svalové tkáně
- Celkovou hmotnost
- Viscerální (útrobní) tuk
- Obvod pasu, boků, krku aj.
- Celková voda v organismu
- VHR index, BMI index
- Bazální metabolismus
- Proteiny a minerální látky

Více informací o přístroji na www.inbody.cz

<https://www.hospital-bn.cz/oddeleni/nutricni-poradna/spektrum-sluzeb/>



Nemocnice Rudolfa a Stefanie Benešov, a.s.,
nemocnice Středočeského kraje

Markéta Zikmundová
Public Relations

mobil: 607 832 230

e-mail: marketa.zikmundova@hospital-bn.cz

www.hospital-bn.cz