

NephroCare

pro mne

Poradna:

Proč
naše kosti
slábnou

Cvičení jako lék:

Zlepšení kvality vašeho života

Společné výročí:

25 let na dialýze

**Správný jídelníček
pro sychravé dny**

Vítáme vás!

Milí čtenáři,

přinášíme vám nové vydání časopisu NephroCare pro mne. Opět přichází ke slovu zima a pro vás bude jistě znamenat procházky zasněženou krajinou, zábavu s vnoučaty a dětmi na sněhu a příjemné setkávání se svými nejbližšími při šálku teplého nápoje a moučníku. Věříme, že vám také zbude trocha času, abyste si v klidu přečetli, co vše jsme pro vás do zimního čísla připravili.

Téma v úvodu časopisu je tentokrát věnováno zdravé výživě v sychravém období a také zdravému pohybu. Vysvětlíme vám, proč je důležité se hýbat, a v čem vám může pravidelný pohyb pomoci. K tématu pohybu se pak ještě vrátíme na stranách 26 až 29, kde vám poradíme, jak se správně protáhnout. A ještě jedno téma velmi úzce souvisí s pohybem – osteoporóza. Více vám prozradíme na stranách 39 až 40 v článku s názvem „Proč naše kosti slábnou“.

Váš poskytovatel dialyzační a nefrologické péče, společnost Fresenius Medical Care, oslavila v roce 2021 pětadvacáté narozeniny, a tak bychom vám rádi představili někoho, kdo oslavil stejné jubileum. Pan Vladimír má totiž na kontě přesně tolik let dialyzační péče v příbramském dialyzačním středisku. A je to nesmírně zajímavé čtení nejen o dialýze, které naleznete na stranách 20 až 22.

Přemýšlíte o tom, že byste si rádi dopřáli ozdravný pobyt? V tom případě bychom vás rádi upozornili na zajímavé rehabilitační zařízení v Luži – Košumberku. V tomto krásném areálu uprostřed přírody se budete cítit jako v ráji a navíc kousek, ve Vysokém Mýtě, je k dispozici dialyzační středisko Fresenius Nephrocare, kde můžete absolvovat své pravidelné dialyzační procedury. Více se dočtete na stranách 23 až 25 našeho časopisu.

Poslední stránky jsou jako obvykle věnovány zajímavým receptům a zábavě. Připravte si společně s námi třeba pečené rizoto s houbami anebo dušené zelené fazolky s cizrnou.

Užijte si krásné zimní dny a buďte na sebe opatrní!

Vaše redakce

Téma

- 4** Správný jídelníček pro sychravé dny a posílení vaší imunity v zimě
- 9** Dietní doporučení pro dialyzované pacienty
- 13** Cvičení jako lék
- 17** Opatření související s šířením COVID-19

Lidé

- 18** Krokujeme pro zdraví 2021
- 20** Fresenius Medical Care je již 25 let plný zajímavých příběhů

Cestování

- 23** Do Luže za ozdravnými účinky

Tělo

- 26** Protáhněte se pro lepší pohodu

Recepty

- 30** Zdravé vegetariánské varianty

Poradna

- 36** Znáte jednotlivá stadia chronického onemocnění ledvin?
- 39** Proč naše kosti slábnou?

Mozek

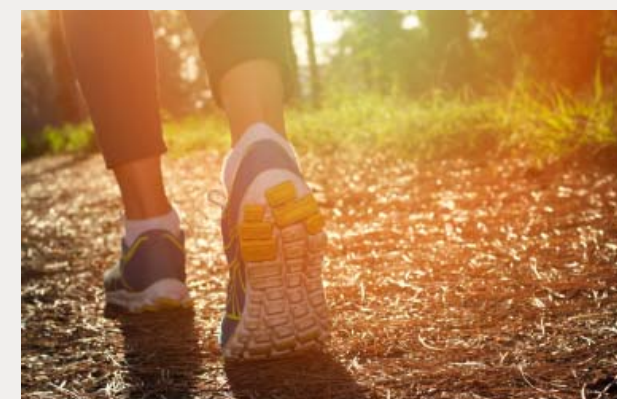
- 41** Trénujte svůj mozek



7 Moučníky pro dialyzované pacienty



32 Dušené zelené fazole s cizrnou



39 Proč naše kosti slábnou?

Správný jídelníček pro sychravé dny a posilnění vaší imunity v zimě

Paní Zima se svými krátkými chladnými dny je tu, a tak nezbyvá než se pořádně zabalit do svetrů, čepic a šálů, abychom se udrželi pěkně v teple. Avšak k tomu, abychom se cítili dobře a měli dostatek energie, je třeba zahřát se nejen na povrchu, ale i zevnitř. Nejlépe správně vyváženým jídlem! Nutriční terapeutka dialyzačních středisek Fresenius NephroCare Dana Sasaková vám radí, jak nejlépe na to.

Ztráta energie v zimním období je spojena s únavou, a ta se projevuje zejména v nedostatku aktivity. Tomu je však třeba postavit se čelem a zimnímu splínu a nečinnosti se nepoddávat. Právě v těchto měsících nás totiž více než kdy jindy trápí nachlazení, různá onemocnění a nárůst infekcí. Vyzbrojte se proti těmto „zimním nepřítelům“ a doplňujte tolik potřebnou energii, díky níž získáte dostatečnou imunitu pro účinný boj s nimi.



CO VÁM DODÁ ENERGII?

PRAVIDELNÁ SNÍDANĚ

Rozhodně se nešidíte! Dobrá snídaně je základem a vy z ní budete čerpat energii po celý den.

- Velmi oblíbené jsou teplé kaše. Vhodná je např. rýžová kaše se skořicí a s kompotovaným ovocem bez šťávy, oslazená medem.
- Milovníci teplé snídaně mohou zařadit jako zpestření jídelníčku polévku. Zasytí, dodá energii a vyvážený poměr všech živin. Základem polévky je maso, vejce, drůbež. Do polévky je dobré přidat mraženou zeleninu a jen lehce ochutit klasickým kořením.

Pozor – tekutinu v polévce je nutné počítat do celkového množství vašeho doporučeného příjmu tekutin.



NÁŠ TIP: SKOŘICE

Má dezinfekční účinek, zahřívá a působí proti nachlazení. Po skořici není chuť na sladké a její aroma stále připomíná vánoční atmosféru a pohodu.

NÁŠ TIP: CHILLI

Chilli obsahuje spoustu vitamínu C, D, B a A, zahřívá a rozproudí krev. Stačí jen špetka!

BÍLKOVINY

Bílkoviny plní v lidském těle mnoho důležitých funkcí. Utužují imunitní systém, stimulují vylučování hormonu glukagonu, který umožňuje efektivně využít tuk jako zdroj energie, regenerují červené krvinky, které přenášejí kyslík do svalů a napravují poškození svalů a tkání. Vyrábějí hormony a enzymy a kontrolují důležité metabolické pochody v našem těle. Jsou také potřebné pro dobré soustředění a vnitřní rovnováhu. Doporučený příjem bílkovin nesmí být podceňován – lidské tělo bílkoviny jiným způsobem než stravou, nepřijímá. **Živočišné bílkoviny** jsou obsaženy v mase, rybách, vejcích, tvarohu, mléčných výrobcích.

Rostlinné bílkoviny obsahují luštěniny, jako například sójové výrobky. Z těch je možné připravit různé krémy, pudinky, mohou být součástí kávy, kaší a omáček. Sójové mléko navíc obsahuje méně fosforu a draslíku než klasické mléko.

POSILUJTE SVŮJ IMUNITNÍ SYSTÉM

Abychom během zimy zůstali v dobré kondici, nesmíme zapomenout na náš imunitní systém, který ohrožuje nejen nízká fyzická aktivita, ale celá řada dalších faktorů. K nim patří například vyčerpání a psychické napětí, jednostranná strava, v níž převažují polotovary, tučná a slaná jídla, dlouhodobý pobyt v suchém prostředí nebo podhodnocení doporučeného příjmu tekutin. Pro podporu imunitního systému je důležité zařadit do jídelníčku vhodné ovoce, zeleninu a probiotika.



OVOCE A ZELENINA

Každodenní příjem ovoce a zeleniny je nezbytným zdrojem vitaminů, vlákniny a energie. Doporučujeme např. malý pomeranč, jablko, jablečný kompot se skořicí, hrušku, mandarinku nebo mandarinkový

kompot bez šťávy, hrst borůvek, malin nebo ostružin, ananas či ananasový kompot, kyselé zelí bez šťávy, bílý nebo hlíznatý celer, salátovou okurku. **Pozor na riziko:** Zvýšený příjem ovoce a zeleniny nebo jejich nevhodný výběr může způsobit křeče, nevolnosti a v některých případech i srdeční zástavu.

Naše doporučení: Zjistěte si svoji hladinu draslíku a podle ní volte ovoce a zeleninu. Pomůže vám i naše aplikace My Companion.

PROBIOTIKA

Jsou živé organismy přidávané do potravin a jídel, které významně podporují imunitní systém. Brání také přemnožení škodlivých bakterií a kvasinek, čímž příznivě ovlivňují rovnováhu střevní mikroflóry. Mezi ideální potraviny, které by měly být součástí každodenního jídelníčku, patří bílý jogurt a zakysaná mléka.

POTRAVINY, KTERÉ ZAHŘEJÍ:

Pokud máte v zimním období pocit chladu, „zahřejte“ si vaše jídla těmito potravinami a kořením:

- zelenina – pór, cibule, řeřicha
- maso a ryby – vařená masa vepřová, hovězí, drůbež, šunka, tuňák, makrela, šproty uzené
- koření – kari, pepř, nové koření, bazalka, koriandr, kmín, muškát, estragon, saturejka, bobkový list, skořice, anýz, chilli
- obilí, rýže
- kokosové mléko, sojové mléko, rýžové mléko

NÁŠ TIP NA LEHKOU SVAČINU: POMERANČOVÝ SALÁT S JOGURTEM

½ pomeranče + 50 g nastrouhaná střední mrkev + 100 g bílý jogurt
draslík – 389 mg, vitamin C – 45 mg



NÁŠ TIP NA RYCHLÝ A SNADNÝ MOUČNÍK:

Počet porcí: 2

Příprava a vaření: 12 minut

Suroviny:

Olej slunečnicový na smažení
2 pšeničné tortilly
med, třtinový cukr, mletá skořice

Postup: Tortilly pokrájejte na trojúhelníčky a na rozpáleném oleji osmažte z obou stran dozlatova. Po osmažení nechte okapat na papírovém ubrousku. Na talíři pokapte tortilly medem a posypte cukrem a skořicí. Podávejte teplé.

Nutriční hodnoty:

Kcal – 283, bílkoviny – 7 g, fosfor – 80 mg, draslík – 157 mg

Moučníky pro dialyzované pacienty

Moučník je druh jídla, jehož hlavní surovinu je, jak již název napovídá, mouka. Nejčastěji se jedná o různé druhy sladkého pečiva a dezertů, ale existují i slané varianty.

Moučníky mohou být tepelně zpracované, ale i za studena, sladké i slané, neboť kuchařská terminologie se postupně vzdaluje zažitému užívání termínu moučník pouze pro pečené výrobky z mouky. Jsou příležitosti, kdy jsou moučníky obzvláště vyhledávané. Na Vánoce nesmí v žádné domácnosti chybět vánočka



či štola a na Velikonoce pak mazanec a velikonoční beránek. Žádná oslava se pravděpodobně neobejde bez nazdobeného dortu a zákusků. Jak jsou ale na tom dialyzovaní pacienti s konzumací moučníků v rámci jejich dietních opatření?

Vhodné moučníky pro dialyzované:

- Piškotové – bábovka, roláda, piškot s kompotovaným ovocem, piškotová omeleta
- Třené, odpalované, tažené – jablečný závin
- Linecké – záviny, kolečka
- Tvarohové – knedlíčky, taštičky, chrupínky, koláčky
- Jogurtové, sněhové – pusinky
- Žemlovka
- Bramborové – knedlíky, záviny, koláče

Méně vhodné moučníky pro dialyzované:

- Kynuté – pečené, smažené, listové
- Zakoupené v obchodech
- Pudink
- Lité těsto – palačinky, trhanec

Nevhodné moučníky pro dialyzované:

- Marcipánové, ořechové, čokoládové
- Krupicová kaše
- Rýžový nákyp
- Rýžová, vločková, jáhlová kaše

Složení těst na moučníky:

- Mouka – hrubá, polohrubá, hladká, solamyl, pudinkový prášek, maizena
- NEVHODNÉ:** celozrnná mouka, žitná mouka, instantní směsi



- Vejce – celá, žloutky, bílky, sníh z bílků
- Tuk – máslo, rostlinné tuky, oleje, sádlo, kokosový tuk
- Cukr – krystal, moučka, hnědý cukr, umělé sladidlo, med
- Kypřicí prášek – jedlá soda, našlehaný bílek, kypřidlo bez fosfátů, droždí
- POZOR!** Čerstvé používat jen tehdy, když hladina fosforu nepřesahuje hodnotu 1,6 mmol/l. Pomůže vám i naše aplikace My Companion.
- NEVHODNÉ:** sušené droždí, sušený bílek, sušené vejce
- Tekutiny – voda, perlivá voda, ředěné mléko, mléko (max. 200 ml), kokosové mléko, šlehačka, kefír
- NEVHODNÉ:** Mléko více než 200 ml, šťáva z kompotů, kolové nápoje
- Přísady do těsta – tvaroh, citronová kůra, citronová šťáva, vanilka, žervé, džem, marmeláda, kompotované ovoce, griliáš
- NEVHODNÉ:** ořechy, čokoláda, mák, instantní krémy, mandle, rozinky, granko, kokos

Velikost porce moučníku by u dialyzovaných pacientů neměla překročit 100 gramů!

ENERGETICKÉ HODNOTY A OBSAH FOSFORU U VYBRANÝCH MOUČNÍKŮ:

Moučník	Energie (kcal)	Fosfor (mg)
Kobliha	334	120
Bábovka domácí	382	95
Kupovaná bábovka	400	350
Makovec	481	250
Dort plněný ořechy a čokoládou	857	317
Palačinka s džemem	340	238
Buchtičky dukátové	271	217

Dietní doporučení pro dialyzované pacienty

Jako pacienti na dialýze byste měli upravit své stravovací návyky a pitný režim. Změna ve stravování ale nemusí nutně znamenat menší potěšení z dobrého jídla. Jen je důležité myslet na nezbytný příjem živin, minerálů, vitaminů, které vaše tělo potřebuje, a nezatěžovat je zbytečně potravinami, bez nichž se obejde. Nelitujte času a nastudujte si problematiku výživy a své diety.

Na dialyzačních střediscích Fresenius NephroCare vám jsou k dispozici koordinátorky výživy a nutriční terapeutka, které vám pomohou sestavit jídelníček podle vašich laboratorních výsledků, zvyklostí a požadavků. Výsledkem spolupráce by měla být strava s vyváženým obsahem živin, minerálů a vitaminů a s optimální rovnováhou tekutin. Jen tak se zvýší vaše aktivita, což se optimálně odrazí i ve vašem osobním životě.

JAK BY TO MOHLO VYPADAT?

Vaše tělo potřebuje přijímat dostatečný příjem energie, tj. dostatek kalorií ve formě bílkovin, tuků a sacharidů. Vyrovnaný příjem energie je důležitý pro léčbu na dialýze. Kalorie obsahují všechny potraviny a jejich vyvážený příjem zabrání poklesu hmotnosti nebo naopak nechtěnému přírůstku na váze. K lepší orientaci vám může posloužit tato doporučení:

- **Pravidelnost v jídle – správný režim dne**
Stravu rozděľujte do několika denních dávek, aby byl rovnoměrně rozdělen příjem

energie, všechny živiny, minerální látky, vitaminy a aby nedocházelo k hladovění, velkým výkyvům chutí a různým doprovodným poruchám, jako jsou například hyperfosfatemie, lipidémie, hyperkalémie, u diabetiků k hypoglykemiím. Namísto toho, abyste přijímali kalorie jen v jedné nebo dvou dávkách za den, snažte se zařadit pět jídel, kdy ve vašem jídelníčku budou tři hlavní jídla a dvě svačinky.

- **Udržujte dobrou rovnováhu všech živin**
Dobrá rovnováha všech makroživin v jídelníčku u pacientů na dialýze by měla být: **50–60 % sacharidů, 25–35 % tuků, 1,2–1,5 g bílkovin/kg ideální tělesné hmotnosti/den.**
Sacharidy jsou zdrojem energie. Jednoduché sacharidy, které byste měli přijímat v omezeném množství nebo se jim úplně vyhnout, jsou obsaženy v řepném cukru, medu, ovoci, koláčích, sladkostech, sušenkách. Složené sacharidy z rýže, chleba, zeleniny, těstovin, luštěnin, cereálií se vstřebávají poměrně dlouhou a udržují stálou hladinu krevního cukru. Díky vlá-

nině více zasytí, snižují pravděpodobnost vzniku hladu a předchází přejídání.

Tuky ve správném množství jsou účinným zdrojem energie, který pomáhá udržovat zdravé srdce a zlepšit funkci mozku. Nejlepší tuky ve vaší stravě jsou nenasyčené tuky jako je olivový, řepkový, kukuřičný, sójový olej, ale i přiměřené množství ořechů, a i některá listová zelenina.

• Příjem stravy i v den dialýzy

Udržujte příjem potravy stejný i v dialyzačních dnech. Snažte se najíst a občerstvit před tím, než půjdete na dialýzu. Jídlo před dialýzou by mělo obsahovat všechny živiny. Strava může být jak v teplé nebo studené formě.

• Zvýšený příjem bílkovin

Pamatujte, že příjem bílkovin musí být zvýšen na **1,2–1,5 g/kg/optimální tělesné hmotnosti/den**, protože část bílkovin se při dialýze ztrácí. Přísun správného množství bílkovin je důležitý pro vaše celkové zdraví a pohodu. Vaše tělo potřebuje bílkoviny pro stavbu svalů, regeneraci tkání, boj s infekcemi apod. V ideálním případě by váš příjem bílkovin

měl být z poloviny tvořen **živočišnými bílkovinami** – zdrojem jsou například vejce, mléčné výrobky, maso, drůbež, ryby a z poloviny **rostlinnými bílkovinami**. Dobrým zdrojem jsou například brambory, těstoviny, luštěniny (konzervovaná čočka), tofu, obiloviny, pekařské výrobky a příkrmy. **Pozor:** potraviny bohaté na bílkoviny obvykle obsahují také určité množství fosforu!

• Vyrovnaný příjem tekutin

Je třeba, abyste porozuměli tomu, co je suchá váha a kolik tekutin smíte za den vypít. Zjednodušeně lze říci, že denně můžete vypít množství tekutin odpovídající množství moči, kterou jste vyloučili (pacienti, kteří nemočí, by měli přijmout max. 500 ml tekutin denně, a to včetně tekutin v potravinách). Toto množství je individuální.

Správné množství tekutin, které můžete denně přijmout, vám pomůže určit váš lékař nebo nutriční terapeut. Nezapomínejte také, že vodu obsahují jak nápoje, tak i potraviny (polévky, zmrzliny či jiné mražené dezerty)!

Čím méně tekutin vypijete, tím méně vody bude muset být během dialýzy odstraněno. Dialýza bude pro váš organismus šetrnější.

Naučte se vyrovnávat se s nepříjemnými pocity žízně, například zvlhčováním úst vodou, cucáním bonbonů, žvýkáním žvýkačky, srkáním tekutin, omezením soli a potravin obsahujících skrytou sůl.

• Snížený příjem soli

V České republice přijímáme nadměrné množství soli. Je to za den okolo

10–15 gramů. Tělo však potřebuje mnohem méně – a to **pouze 5 gramů**. Vysoké množství soli naleznete v průmyslově zpracovaných potravinách jako jsou polotovary, konzervovaná jídla, uzeniny, pizza či různé druhy sýrů, sójové omáčky, Masox, dochucovadla, chipsy či mělněná masa.



Při jejich konzumaci to přímo nemusíte pocítit, ale za pár hodin budete mít žízeň. Místo soli proto raději používejte čerstvé nebo sušené bylinky, citron, klasické koření, čerstvé ovoce, čerstvé sýry, zakysané výrobky.

Zdravé ledviny dokáží vyloučit přebytek soli močí. Při onemocnění ledvin se však sůl hromadí v těle a vznikají otoky. Mnoho soli může způsobit vyšší krevní tlak, který zatěžuje srdce.

Snížením množství soli dochází k tomu, že se v buňkách ukládá méně vody, čímž se snižují vaše mezidialyzační přírůstky. Během dialýzy tedy nemusí být odebíráno tolik vody a celý výkon probíhá bez komplikací. V období mezi dialýzami se vám lépe dýchá, jste pohyblivější a cítíte se lépe.

• Hladina draslíku pod kontrolou

Tělo potřebuje draslík z mnoha důvodů – je důležitý pro vytvoření a udržení rovnováhy

mezi mnoha chemickými a elektrickými procesy v těle. Podporuje trávení, metabolismus – například dýchání, oběh krve, regulaci tělesné teploty a významně se účastní regulace svalových tkání. Velké množství draslíku obsahují například ovocné džusy, ovocné a zeleninové šťávy, ořechy, sušené ovoce a banány, avokádo, meruňky, rajčatové šťávy, rajčatové protlaky, arašidy, exotické ovoce, špenát a bramborové výrobky.

Obvykle se o odstranění nadbytečného draslíku z těla postarají zdravé ledviny, proto poškození funkce ledvin může vést k hromadění draslíku v těle. Dialýza hladinu draslíku v krvi upravuje. Problémem zůstává mezidialyzační období, kdy draslík postupně narůstá a může dosáhnout nebezpečných hodnot.

Je nutné znát svoje hladiny draslíku a dle hodnot a doporučení upravit výběr některých potravin. Například banán zaměnit za jablko, nebo rajčata za konzervovaná, loupaná rajčata, čokoládu s ořechy zaměnit za tvarohový dezert, vločky za kukuřičné lupínky apod. Pomůže vám i naše aplikace My Companion.

• Hladina fosforu pod kontrolou

Fosfor je minerální látka nezbytná pro silné kosti a zuby, svalovou činnost a metabolismus každé buňky v našem těle. Fosfor se vstřebává ve střevě, a to z fosforu obsaženého v naší potravě, a vylučuje se většinou ledvinami. Jestliže ledviny nefungují, snižuje se i vylučování fosforu a zvyšuje se jejich obsah v krvi.

Denní příjem fosforu ve stravě by se měl u dialyzovaného pacienta pohybovat mezi 800–1000 mg/den.



V jídle se fosfor většinou vyskytuje spolu s bílkovinou. Pamatujte, že bílkoviny ze svého jídelníčku nelze vyloučit, protože jsou velmi důležité pro vaši výživu! Je tedy třeba rozlišovat mezi jednotlivými druhy bílkovin, přičemž důležitou roli hraje poměr bílkovin a fosforu. Například vaječný bílek, hovězí nebo vepřový steak či skopová roštěná obsahují bílkoviny s malým množstvím fosforu, zatímco měkké sýry, mléko, kondenzované mléko, ořechy a tmavý chléb mají vysoký obsah fosforu. Fosfor se často do potravin přidává. Děje se tak z nejrůznějších důvodů, například kvůli stabilizaci nebo uchování konzistence. Na trhu můžete najít následující potravinové přídatné látky obsahující skrytý fosfor – aditiva, okyselující příměsi (např. v nápojích typu Coca-cola), pečicí činidla (např. v pekárenských výrobcích), sekvestranty (např. v párcích, rychlém občerstvení), tavicí soli (tavené sýry). Fosfor se většinou označuje jako „**éčko**“, např. E 338, 1442, 1414, 343, 450, 451, 452, 442, 340, 339, 541.

Jestliže bude množství fosfátů vyloučeno během dialýzy příliš nízké, budou vám předepsány léky, které fosfor vážou, tzv. **vazače fosforu**. **Prosím, dbejte na to, abyste nezapomněli užívat tyto léky v průběhu jídla. V této době jsou tablety nejúčinnější!**



Cvičení jako lék

Domnívat se, že léčba chronického selhání ledvin spočívá především v užívání léků, dodržování dietních opatření, pitného režimu a v pravidelných dialyzačních procedurách, je rozhodně mylné. Existují i další léčebná doporučení, která se významně podílejí na zlepšení celkového zdraví, a hlavně zlepšení kvality vašeho života.

Jedním z nejdůležitějších je fyzická aktivita. Proč právě taková běžná věc, jakou je pohyb, může hrát pro zdraví tak zásadní roli? O tom se dočtete na následujících stranách našeho časopisu v tématu věnovaném pohybu a pohybovým aktivitám.

POHYB VÁM UMOŽNÍ LÉPE ŽÍT

Také si někdy říkáte: „Dnes se mi nechce, dnes se budu jen povalovat?“ Každý z nás

má takové dny, kdy se mu nic nechce, bolí ho celé tělo, je unavený a slabý. I krátká nečinnost má však na naše tělesné zdraví a kondici negativní vliv. Pasivita zvyšuje riziko vzniku dlouhodobých zdravotních problémů, jako jsou srdeční choroby, mrtvice, cukrovka, snížení duševního výkonu a deprese. A ve výčtu negativ bychom mohli pokračovat ještě dále. Stačí však připomenout slova Edwarda Stanleyho: „Ti, kteří říkají, že nemají čas na cvičení, si budou muset dříve nebo později najít čas na nemoc!“



Vhodné záměny potravin

Vysoké hladiny fosforu

Tvrdé sýry – Gouda, tavené sýry, Niva
Polévkové koření, sójová omáčka
Polotovary, párek v rohlíku
Kolové nápoje, limonády
Makové, čokoládové, ořechové pečivo
Granulovaná káva, Granko
Smetanová zmrzlina
Kupované pomazánky, paštiky

Nízké hladiny fosforu

Čerstvé sýry – tvaroh, cottage, Lučina
Bobkový list, nové koření apod.
Pečené maso, drůbež
Voda se sirupem
Máslové sušenky, bábovka, linecké pečivo
Překapávaná káva
Sorbet
Domácí pomazánky



Fyzická aktivita vám může pomoci dělat věci, které vás baví a které jsou pro vás důležité – ať již pracujete na zahradě, jdete s vnoučaty na procházku nebo se procházíte v parku s pejskem. Pokud se neudržíte aktivní, vaše kondice upadne a přijde čas, kdy již tyto věci nezvládnete.

I NEMOCNÍ MOHOU CVIČIT

Cvičení, které pomáhá předcházet zdravotním problémům, se nyní používá jako součást léčby mnoha výše uvedených chorob. Ale co onemocnění ledvin? Odborníci poukazují, že vhodné cvičení je prospěšné také pro pacienty s nemocnými ledvinami. Mnoho pacientů s onemocněním ledvin si však myslí, že pro ně již cvičení není, že jsou na to moc nemocní, staří a slabí. Věřte ale, že valná většina z vás cvičit může a také se může mnohem lépe cítit. Pravidelná přiměřená pohybová aktivita vám zlepší náladu, kondici, spánek, prostorovou orientaci a koordinaci pohybu. A hlavně zvýší vaši odolnost proti dalším nemocem.

VAŠE SRDCE VÁM PODĚKUJE

Onemocnění ledvin bývá velmi často spojeno se srdečními chorobami. Je obzvláště důležité starat se o své srdce, například tím, že přestanete kouřit a budete mít svůj krevní tlak a hladinu cholesterolu pod kontrolou. Pravidelné cvičení navíc opravdu pomáhá chránit vaše srdce a udržovat jej v dobré kondici snížením krevního tlaku, kontrolou cholesterolu, prevencí cukrovky a zlepšením stavu cév.

SVALY POTŘEBUJEME NEJEN PRO POHYB

Lidé s onemocněním ledvin si často všimnou, že se cítí slabší a unavenější než dříve a jejich svaly mají tendenci se zmenšovat a ztrácet. Svaly jsou přitom důležité pro celkové zdraví, protože kontrolují způsob, jakým tělo využívá krevní cukr a tuk. Dobré svaly a jejich pravidelné používání opravdu pomáhá předcházet cukrovce a udržovat zdravé srdce. Navíc, čím větší svalovou hmotu máte, tím vyšší je váš bazální metabolismus a tím snadněji bojujete s nadváhou.

JAKÉ CVIČENÍ JE PRO MĚ NEJLEPŠÍ?

Na tuto otázku je velmi jednoduchá odpověď. Nejlepší je pro vás ten druh pohybu, který vám dělá radost. Pro jednoho je to procházka v přírodě nebo projížďka na kole, pro jiného práce na zahradě. Někdo raději cvičí doma. Cvičení vás především musí bavit. Vytvořte si doma podmínky pro vaše každodenní fyzické aktivity tak, abyste je začali vnímat jako každodenní rutinu. Najděte si na internetu nápady a tipy, jak

cvičit. Existuje mnoho názorných videí, které vás povedou.

VHODNÉ NENÁROČNÉ DRUHY SPORTOVNÍCH AKTIVIT PRO PACIENTY NA DIALÝZE:

• Chůze

Při chůzi si vybírejte nenáročný terén v přírodě, používejte turistické hole. Pamatujte, že již pět tisíc kroků denně je pro vás a vaše srdce významným utužovacím počinem.

• Jízda na kole

Pokud je pro vás jízda do kopce náročná a kolem vás je zvlněný terén, investujte do elektrokola. Vaše zážitky z jízdy budou neuvěřitelné a budete mít radost z toho, co vše zvládnete.

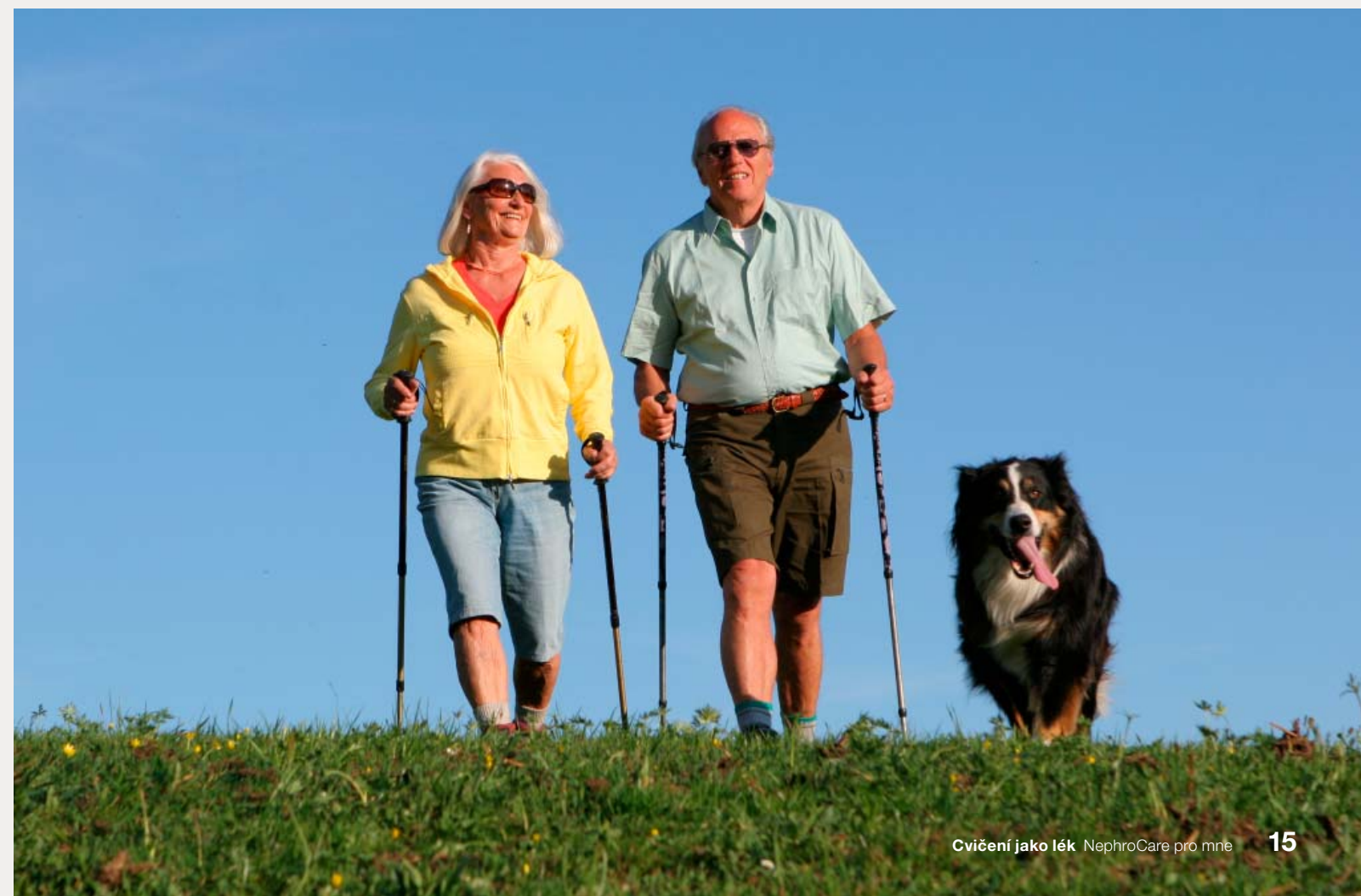
• Plavání

Plavání je výborný kondiční sport, při kterém si každý může zvolit tempo a vzdálenost, a tak fyzickou náročnost dobře dávkovat.

• Cvičení doma

Můžete cvičit na podložce, chodit do schodů, protahovat se za pomoci židle či stolu, používat různé posilovací pomůcky, které doma naleznete, jako například PET lahve místo činek, gumy na posilování nohou a trupu.

Vždy mějte na paměti svůj aktuální zdravotní stav a přizpůsobte zátěž vašim možnostem. Dodržujte hygienická a bezpečnostní pravidla, která zabrání poškození vašeho cévního přístupu (hemodialyzování) nebo vstupu do dutiny břišní (pacienti na peritoneální



dialýze). Postupujte tak, abyste se vyvarovali pádům. Pokud máte jakékoli pochybnosti o tom, co zvládnete, nebo se cvičením začínáte, poraďte se se svým ošetřujícím lékařem na dialýze.



DŮLEŽITÁ JE TAKÉ MOTIVACE

Abyste se opravdu k pravidelnému pohybu donutili, měli byste si naplánovat svůj týdenní režim. Zapište se optimální dny pro sport do svého kalendáře. Níže máte pár tipů, jak můžete snadněji dosáhnout toho, že se cvičení stane vaší každodenní rutinou, potřebou a radostí:

- Pokud chcete, tak se klidně na cvičení převlékněte do sportovního oděvu.
- Pusťte si hudbu nebo instruktážní video.
- Připomeňte si každodenní cvičení na visače na lednici nebo jiném viditelném místě.

- Kdo má možnost, stáhněte si některou z aplikací, které vám umí ohodnotit a počítat vaši fyzickou aktivitu včetně spálených kalorií.
- Existují i chytré tzv. fitness hodinky a náramky, které mají mnoho užitečných funkcí a budou vás při cvičení kontrolovat. Pak například víte, kolik kroků jste za den ušli, jaká je vaše tepová frekvence, ale i jak kvalitní je váš spánek.

PAMATUJTE!

Vždy byste měli sportovat úměrně vašemu aktuálnímu zdravotnímu stavu a přizpůsobit zátěž a tempo tomu, co bez velké námahy zvládnete.

JAK DLOUHO MÁM CVIČIT?

Bylo by skvělé, kdybyste zvládli cvičit alespoň po dobu 30 minut nepřetržitě. Pokud to však nemůžete zvládnout, nevadí – udělejte, co můžete, a snažte se každý týden trochu prodloužit čas. Pokud vám lépe vyhovují dvě patnáctiminutovky, tak i to je pro vaše zdraví velice vítaný počin. Ideální je takto cvičit alespoň třikrát až čtyřikrát v týdnu.

NEZAPOMÍNEJTE NA PROTAHOVÁNÍ

Protahování je něco, co mohou dělat téměř všichni pacienti. Je důležité, aby vaše klouby fungovaly hladce a zachovaly celý váš pohyb. Flexibilní tělo vám pomůže se všemi vašimi každodenními aktivitami a také usnadní cvičení. Některé typy na protažení najdete na straně 26 tohoto čísla časopisu.

Opatření související s šířením Covid-19

V souvislosti s šířením onemocnění COVID-19 prosíme pacienty o dodržování následujících opatření:

- V domácím prostředí si důkladně a často myjte ruce.
- Udržujte svůj mobilní telefon a další mobilní zařízení v čistotě, je-li to možné, otírejte je dezinfekčním ubrouskem.
- Kašlejte a kýchejte do rukávu, šály, kapesníku, ne do ruky. Papírový kapesník ihned po použití odhodte do uzavřeného koše.
- Nasadte si respirátor již při odchodu z domova, mějte jej nasazený po celou dobu v sanitce i na dialyzačním středisku.
- Před vstupem na dialyzační středisko vám bude změřena teplota a budete vyzváni k dezinfekci rukou.
- Nahlaste personálu dialyzačního střediska příznaky, které mohou souviset s onemocněním COVID-19, **jsou to: suchý dráždivý kašel, dušnost, bolest**

v krku, škrábání v krku, horečka, únava, malátnost, rýma, bolesti svalů, bolest hlavy, nechutenství, průjem, pocit na zvracení, zvracení, ztráta čichu a chuti.

- Jestliže máte tyto příznaky doma v době mezi dialýzami, informujte o tom prosím telefonicky personál dialyzačního střediska.
- Při vstupu na dialyzační sál budete zvázeni a poté si umyjte ruce mýdlem a vodou a následně dezinfikujte.
- Než dojdete ke svému dialyzačnímu místu, nedotýkejte se žádných povrchů ani předmětů na dialyzačním sále.

V případě jakýchkoli dotazů se neváhejte obrátit na ošetřující personál na vašem dialyzačním středisku.

Kroкуjeme pro zdraví 2021

V letošním roce jsme opět zorganizovali letní akci pro pacienty dialyzačních středisek Fresenius NephroCare a zaměstnance, kteří buď jednotlivě či ve skupinách, po dobu dvou měsíců počítali nachozené kroky s cílem nejen udělat něco pro své zdraví, ale také se zapojit do naší soutěže.



V letošním roce se do akce „Kroкуjeme pro zdraví – Společně po hranicích Československa“ přihlásilo celkem 324 účastníků. Jak již název napovídá, tentokrát jsme se spojili se slovenskou pobočkou Fresenius Medical Care a plánovali jsme spolu obejít původní

hranici Československa v délce cca 3 475 km (4 964 286 kroků). Jak to dopadlo?

My v České republice jsme ušli celkem 46 671 494 kroků a hranici jsme tedy obešli 9x. Slovenští kolegové chodili o měsíc déle a celkem ušli 179 984 323 kroků. Hranice Československa obešli 36x.

A jak dopadli jednotlivci, skupiny dvoučlenné, tříčlenné, čtyřčlenné a pětičlenné podle pravidla, že ten s nejvíce body je na třetím místě a ten třetí je první?



Jednotlivci:

- 1 Dominika Milfeitová, 1 104 412 kroků, Lékařka z DS Pardubice I
- 2 Miloš Trpák, 1 120 846 kroků, Pacient z DS Karlovy Vary
- 3 Lada Pecinová, 1 234 242 kroků, Pacientka z DS Kolín

Dvoučlenná skupina:

- 1 tým Kupředu Levá, 520 484 kroků, DS Praha - Vinohrady (FNKV)
- 2 tým Lenochodi, 1 576 249 kroků, DS Sokolov

Byly pouze 2 skupiny.

Tříčlenná skupina:

- 1 tým Ryby a rybičky, 1 761 336 kroků, DS Praha - Střešovice (ÚVN)
- 2 tým Žijící chodecké legendy, 2 316 302 kroků, DS Pardubice I
- 3 tým Sestry v akci, 2 787 804 kroků, DS Benešov

Čtyřčlenná skupina:

- 1 tým Rychlonožky, 2 750 982 kroků, DS Benešov
- 2 tým Krokety, 2 837 829 kroků, Kancelář Fresenius Medical Care
- 3 tým Kadrnožky, 3 473 465 kroků, DS Kladno

Pětičlenná skupina:

- 1 tým Příbramské střevíčky, 4 185 218 kroků, DS Příbram
- 2 tým Ženy v chůzi, 4 348 924 kroků, DS Praha - Vysočany
- 3 tým Slunečnice, 4 649 473 kroků, DS Kadaň



Všem děkujeme za účast a výhercům moc gratulujeme!

Fresenius Medical Care je již 25 let plný zajímavých příběhů

Společnost Fresenius Medical Care si v roce 2021 připomněla své pětadvacáté výročí. V České republice provozuje pětadvacet dialyzačních středisek. A již pětadvacet let navštěvuje dialyzační středisko Fresenius NephroCare v Příbrami pan Vladimír. Pro něj a sta tisíce dalších vytváří Fresenius Medical Care budoucnost, kterou stojí za to žít.

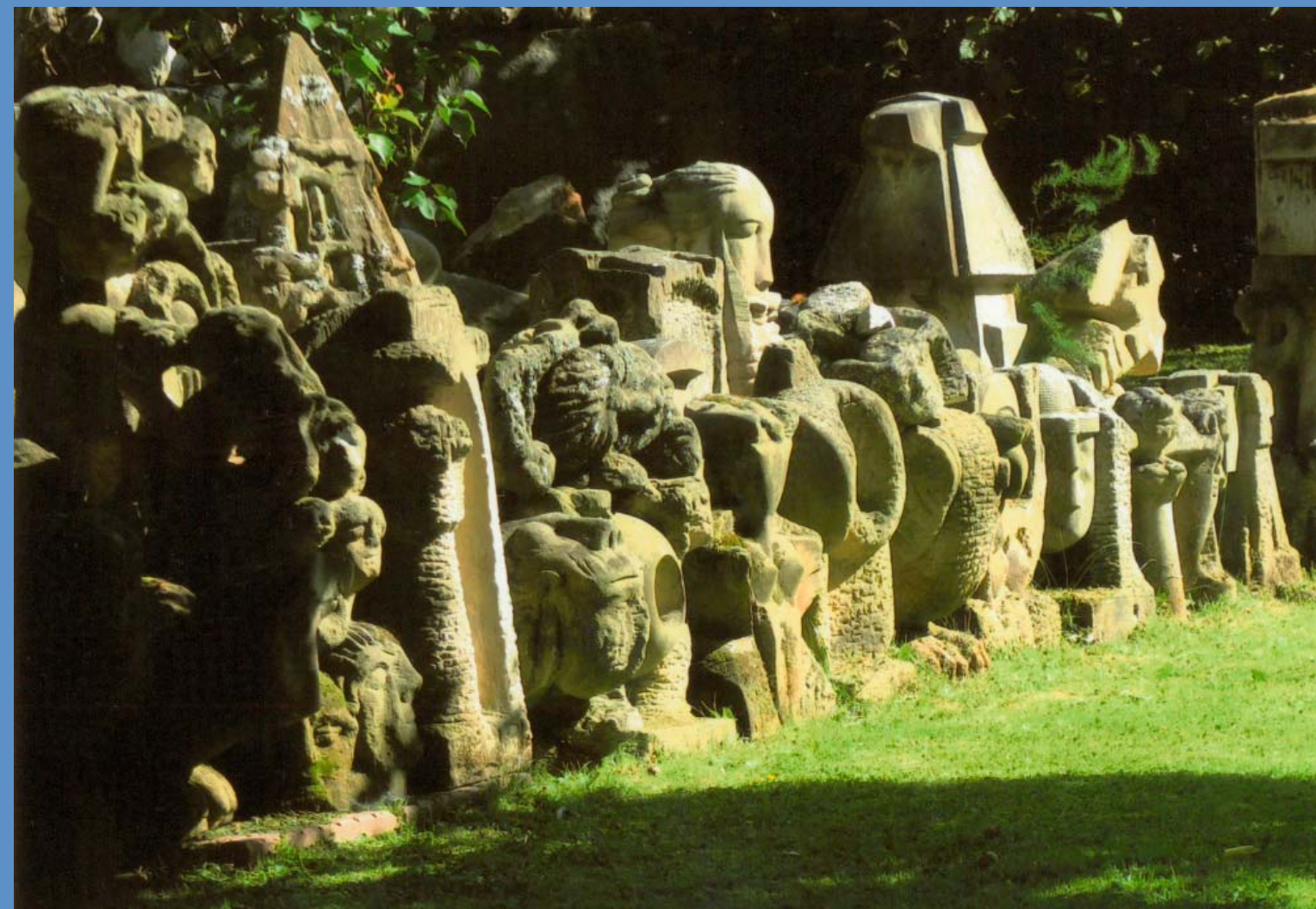
Před 25 lety

Čtyřiašedesátiletý pan Vladimír začal navštěvovat příbramskou dialýzu v roce 1996. Bylo to právě v roce, kdy zde za plného provozu probíhala rozsáhlejší přestavba a navyšovala

se kapacita lůžek. Tehdy dialyzační středisko s celkem dvanácti lůžky provozoval Závodní ústav národního zdraví uranového průmyslu. „Bylo to všechno ráz na ráz. Ledviny mi selhaly náhle bez předchozího varování, a tak jsem se zcela nečekaně ocitl na dialýze. Samozřejmě to byla pro mě obrovská změna začít chodit třikrát týdně na dialýzu. Ale pokud člověk tu skutečnost přijme, neuvažuje nad tím, jak by mohl žít, kdyby se to bývalo nestalo,“ vzpomíná pan Vladimír na období před pětadvaceti lety, kdy došlo v jeho životě k zásadnímu zlomu.

Dialyzační luxus

O deset let později přešlo příbramské dialyzační středisko pod společnost Fresenius Medical Care. Díky tomu prošla dialýza celkovou obměnou technického vybavení a mohla začít nabízet svým pacientům ty nejnovější a nejmodernější léčebné metody. „Když jsem začal docházet na dialýzu, přístrojové vybavení bylo zastaralé a prostory stísněné. Dnešní stav bych nazval dialyzačním luxusem,“ doplňuje pan Vladimír. Ten tráví



čas na dialýze převážně odpočinkem, občas se dívá na televizi nebo si čte beletrii. V podstatě si sem chodí odpočnout a nabrat síly na to, čím vyplňuje takřka veškerý svůj volný čas. Pan Vladimír je totiž kameník, sochař a malíř v jedné osobě.

Životní změna

K profesi sochaře a kameníka jej přivedla spolupráce s Olbramem Zoubkem při restaurování zámku v Litomyšli v roce 1982. Začal navštěvovat hodiny kreslení na Lidové konzervatoři v Praze, pracoval v kamenické dílně v Praze na Pankráci

i v kamenické huti pod Karlovým mostem. Pro Státní památkový ústav restauroval řadu významných kamenných památek po celé České republice – například Staroměstskou radnici, Loretu nebo gotická okna na hradě Točnick. Jeho restaurátorskou kariéru předčasně ukončilo před pětadvaceti lety selhání ledvin.

„Zrušil jsem všechny zakázky. Ale dialýza mě vlastně posunula dál – pomohla mi ve vlastní tvorbě. Začal jsem tvořit kamenné sochy a před šesti lety, když jsem začal pociťovat problémy s rukama,



jsem přešel z kamene na hlínu," říká pan Vladimír, který se při své tvorbě věnuje především figurám. Ani dnes, po pětadvaceti letech na dialýze, se jeho vášeň pro umění nijak nezměnila: „Mnohdy mi ta dialýza i vyhovuje, protože si zde odpočinu a při návratu domů mám ještě dostatek energie na další tvorbu. Dialýza se vlastně stala součástí mého života a přestal jsem jí zcela vnímat.“ Lidem, které čeká dialyzační léčba, vzkazuje, aby tuto životní změnu tolik neprožívali a naučili se s ní žít: „Kámen vyžaduje čas a trpělivost a s dialýzou je to úplně stejné.“



Pan Vladimír doposud vytvořil přes 220 děl, ale svou prací se nerad chlubí, a tak je vystavuje v podstatě jen pro potěšení své a svých přátel na zahradě domu, kde žije.



Společné výročí

Stejně jako společnost Fresenius Medical Care, i pan Vladimír měl v roce 2021 své pětadvacetileté výročí. Bylo tomu 25 let, co začal pravidelně docházet na dialýzu. Před patnácti lety se pak poprvé mohl setkat i se standardy péče a kvality, které do jeho dialyzačního střediska přinesla právě společnost Fresenius Medical Care. „Ani si nedovedu představit, kolik oborů je třeba skloubit dohromady, aby vznikl tak úžasný přístroj jako je ten dialyzační. Je to o týmové práci, profesionalitě a důslednosti. A já vím, že společnost Fresenius Medical Care bere svou práci a poslání vážně. Přeji ji k jejím pětadvacetinám, aby nepolevila ze svých standardů a aby vše fungovalo tak dobře i nadále," vzkazuje pan Vladimír, a my mu za to moc děkujeme!



Do Luže za ozdravnými účinky

Foto: M. Doležalová

Město Luže se nachází v nádherné krajině na rozhraní labské nížiny a Českomoravské vrchoviny, v okrese Chrudim v Pardubickém kraji.

Rozkládá se v Lužské kotlině, které vévodí poutní kostel Panny Marie Pomocné a v jeho blízkosti se tyčí zřícenina hradu Košumberk. Mezi těmito dominantami leží Hamzův park a arboretum, ve kterém je umístěna léčebna. Přimo v obci nalezneme také synagogu a židovský hřbitov. V nedaleké blízkosti jsou nevídané přírodní úkazy, které taktéž stojí za návštěvu. Z nejvíce navštěvovaných můžeme doporučit pískovcové útvary Toulcovy maštale a přírodní rezervaci Poklona.

V Luži se udrželo čisté životní prostředí, a to hlavně díky tomu, že je obec situovaná v lesnaté krajině Lužské kotliny v těsné blízkosti ochranného vodárenského pásma. V Luži ani v širším okolí není žádný větší průmyslový podnik, což pozitivně ovlivňuje téměř lázeňský klimatický charakter zdravého životního prostředí. A to také byly příznivé podmínky pro zřízení Hamzovy odborné léčebny.

HAMZOVA ODBORNÁ LÉČEBNA PRO DĚTI A DOSPĚLÉ

Jedná se o odborný rehabilitační ústav s více jak stoletou tradicí, který poskytuje následnou i dlouhodobou péči pro děti i dospělé. Léčebna byla založena v roce 1901 prof. MUDr. Františkem Hamzou, původně jako léčebný ústav pro tuberkulózní a skrofulózní děti. V současné době se orientuje pouze na rehabilitaci a jedná se o největší rehabilitační zařízení svého druhu v České republice.

Hamzovu léčebnu nalezneme v areálu rozsáhlého parku, jehož hlavní součástí je významné arboretum se sbírkou dřevin ze čtyř světadílů. Park byl založen kolem roku 1907 profesorem Hamzou, který si uvědomoval, že lékař léčí nejen svou profesí, ale že je důležité zapojit i prostředí. Již před výstavbou první budovy se zaměřil na zalesnění okolí a osázení pusté stráně. Dnes v parku roste více jak 1400 stromů 178 druhů, a 200 druhů keřů a chráněné byliny. Tyto příznivé klimatické a ekologické podmínky, posilované obecně čistým prostředím v oblasti Luže, jsou pro léčebnu cenným bohatstvím, které přispívá k léčbě pacientů. Arboretum je celoročně přístupné veřejnosti a obsahuje naučnou stezku, která nám představí dřeviny a provede nás celým parkem a arboretum.

V případě zájmu o pobyt či bližší informace o léčebně se podívejte na internetové stránky www.hamzova-lecebna.cz. V průběhu pobytu na léčebně je možné navštěvovat dialýzu na dialyzačním středisku Fresenius NephroCare ve Vysokém Mýtě. Kontaktujte v předstihu koordinátorku Prázdninové dialýzy, paní Anetu Gdovinovou, na e-mailu: aneta.gdovinova@fmc-ag.com.

HRAD KOŠUMBERK

Hrad Košumberk tvoří dominantu města a dostaneme se k němu přímo z léčebny po dřevěné bezbariérové lávce nebo se dá zaparkovat autem přímo u hradu. Košumberk je nyní z větší části zřícenina



gotického hradu založeného ve druhé polovině 13. století nad údolím říčky Novohradky a na kopci Košumberk.

Původně byl hrad postaven v gotickém stylu, ale po vyhoření v roce 1573 byl přestavěn na velký renesanční zámek. Od konce 18. století byl již pustý a postupně se měnil na zříceninu. Nyní stojí torzo čtvercové věže, část zdí paláce, brána a zbytky opevnění a je zachovalá jen jedna část, a to purkrabství, které dnes slouží jako hradní muzeum a odkud začínají prohlídky.

PŘÍRODOU SE ČTRNÁCTI SVATÝMI POMOCNÍKY

Pojďme se nadýchnout čerstvého vzduchu, užít si toto svěží prostředí a vydat se na procházku do okolí. Přimo od hradu se můžeme vydat na 7 kilometrů dlouhý okruh, který se nazývá Přírodou se čtrnácti sv. pomocníky. Název byl inspirován Paletínskou kaplí zasvěcenou čtrnácti sv. pomocníky. Kapli nechal postavit superior lužských jezuitů páter Jan Kotz jako poděkování za to, že přežil mor roku 1720. Ale zpět k trase. Vycházíme od hradu Košumberk a dáme se po červené, které

vede údolím lesem. Po necelém kilometru potkáme právě zmíněnou kapli. Pokračujeme dále údolím, až dojdeme do obce Bílý Kůň, kde sejdeme z červené značky a vydáme se na sever cca 250 metrů, po silnici značenou cyklistickou trasou. Zde narazíme na modrou, po které se vydáme zpět do Luže.

OKOLÍ LUŽE

Ve vedlejší obci Radim se nachází soukromé muzeum dráhy, které skutečně stojí za návštěvu. Nalezneme zde dobové vybavení drážních kancelářů, součásti nádražní techniky, zajímavosti a dávno nepoužívané předměty.

V blízkém okolí města Luže se také rozprostírá rozhledna Jahůdka, která je v pěší vzdálenosti od obce Bělá. Tato rozhledna je soukromá a vstup je na vlastní nebezpečí. Jedná se o celodřevěnou rozhlednu s třemi vyhlídkovými patry, která měří 12 metrů. Z rozhledny je výhled na město Luži, poutní kostel Panny Marie Pomocné, hrad Košumberk a za dobré viditelnosti i na pás Orlických hor, Krkonoše a Kunětickou horu.

Protáhněte se pro lepší pohodu

Většina lidí si myslí, že strečink je něco, co děláme před cvičením. Ale i bez cvičení je strečink vždy dobrý nápad a je cvičením samotným. Kromě jiných výhod může zlepšit držení těla, může pomoci vyhnout se bolestem zad a pomáhá nám udržet široký rozsah pohybu.

Je to tak snadné! Vyzkoušejte tato opravdu jednoduchá protahovací cvičení nebo dokonce začněte protahovací rutinu na počátku dne.

Cvičení 1: Protážení hamstringů (zadních stehenních svalů)

Takto dosáhnete **úrovně 1:**



Lehněte si na záda – ideálně na podložku, co se používá na jógu. Pokud ji nemáte, položte velký ručník na koberec.



Zvedněte jednu nohu nataženou přímo nahoru k hlavě. Vaše horní část těla zůstává na podložce. Uchopte nohu nahoře a mírně ji přitáhněte k sobě. Zůstaňte v této poloze po dobu 10 sekund. Poté ji vraťte do výchozí polohy.



Nyní opakujte tento cvik pro druhou nohu. Držte pozici také 10 sekund.

Toto cvičení opakujte třikrát.

3 X



10 sec



10 sec

Cvičení 2: Protážení boku v sedě

Takto dosáhnete **úrovně 2:**



Posadte se na zem se zkříženýma nohama.



Pravou ruku položte stranou dlaní na podlahu s mírně pokrčeným loktem. Levou paži natáhněte nad hlavu a vpravo, trup nakloňte ve směru vzpažené končetiny.



Levou ruku položte stranou dlaní na podlahu s mírně pokrčeným loktem. Pravou paži natáhněte nad hlavu a vlevo a nakloňte trup k levé straně.

Držte každou pozici 5 sekund.
A toto cvičení opakujte třikrát.

3 X  5 sec  10 sec

Cvičení 3: Protážení dolní části zad

Takto dosáhnete **úrovně 3:**



Lehněte si na záda. Nohy mějte natažené a ruce položené na zemi vedle těla.



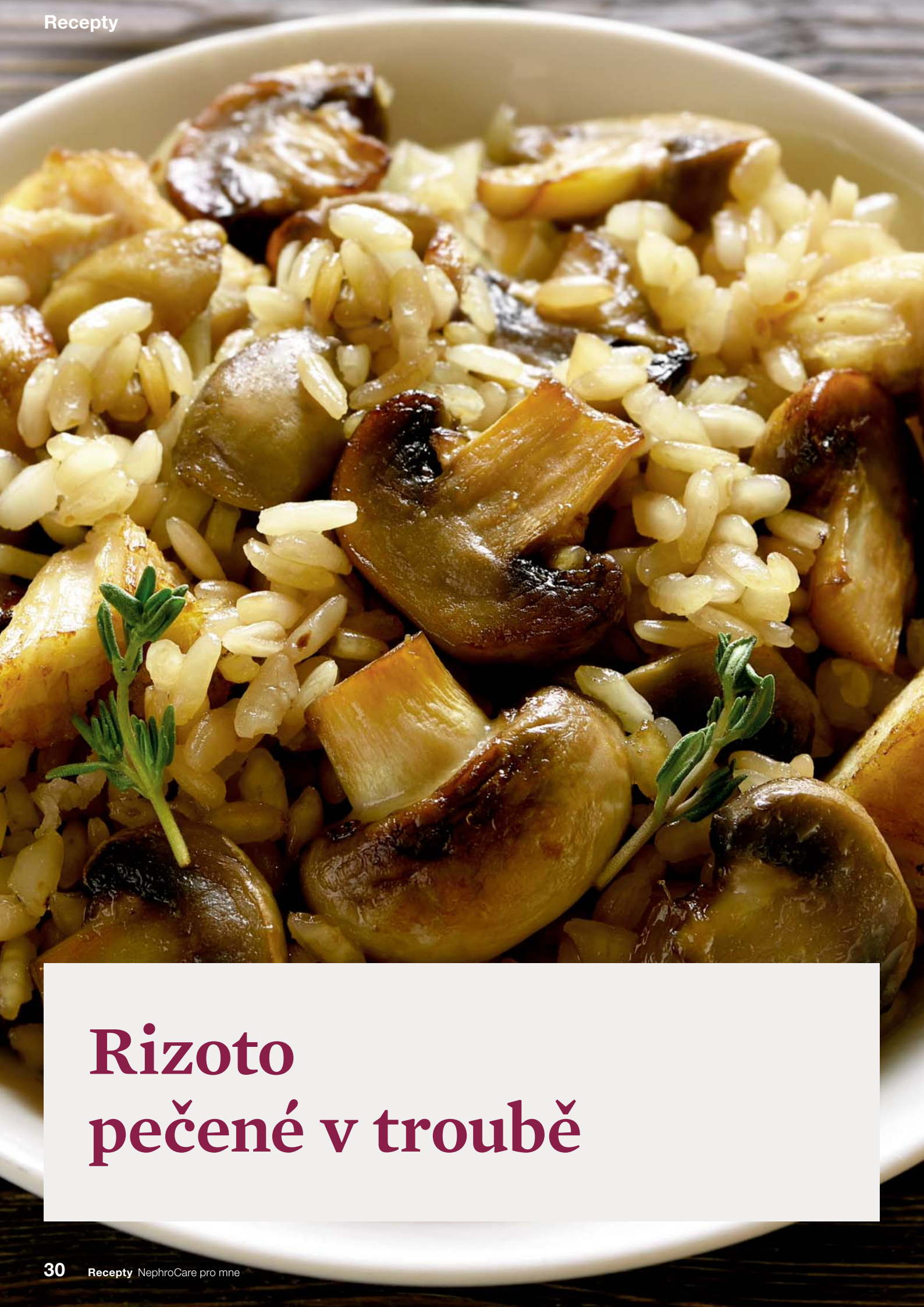
Ohněte levé koleno nahoru a pravou ruku položte na stranu levého stehna. Přetočte levé koleno přes pravou stranu těla. Vaše levá paže zůstává na podlaze a je natažena směrem od těla. Otočte hlavu ve směru levé paže. Držte tuto pozici asi 10 sekund a vraťte se do výchozí polohy.



Cvik opakujte na druhou stranu těla.

Opakujte třikrát pro každou stranu.

3 X  10 sec  10 sec



Rizoto pečené v troubě

Ingredience

- 280 g nasekaných žampionů
(Pokud máte potíže s kontrolou hladin draslíku, doporučujeme houby nejprve převařit, aby se snížil obsah draslíku, a poté vodu z vaření odstranit.)
- 200 g rýže na rizoto (arborio)
- 120 g mozzarely nakrájené na plátky
- 1 střední cibule jemně nasekaná
- 3 stroužky česneku najemno nakrájené
- 1–2 lžice jemně nasekané bazalky nebo petržele
- 2 lžice olivového oleje
- 75 ml bílého vína
- 500 ml domácího zeleninového vývaru nebo vody
(Zeleninový vývar má vysokou hladinu draslíku. Pokud máte potíže s kontrolou hladin draslíku, doporučujeme místo zeleninového vývaru použít raději vodu.)
- 1/2 lžičky soli a špetku pepře

4 porce

Příprava

1. Předehřejte troubu na 180° C.
2. V zapékací míse rozehřejte na sporáku olej a orestujte cibuli, dokud nezačne měk-
nout. Přidejte česnek, restujte další
2–3 minuty, poté přidejte houby.
3. Přidejte rýži na rizoto a vařte, dokud zrna
nevypadají sklovitě. Vmíchejte víno a zeleni-
nový vývar / vodu. Přidejte sůl a pepř.
Na misku položte víko a pečte 15 minut,
v polovině doby zamíchejte.
4. Posypte poslední vrstvou mozzarely
a pečte, dokud se nerozpustí a nezezlátne.
5. Posypte nasekanou bazalkou / petrželkou.

Hlavní chod

Příprava: 45 minut

Nutriční informace (hodnota na porci – 1 osoba)	
Energie	303 kcal
Tuky	12,8 g
Sodík	159,6 mg
Sacharidy	33,2 g
Protein	17,5 g
Fosfor	198 mg
Draslík	281 mg
Tekutiny	235 ml

Dušené zelené fazole s cizrnou



TIP:

Cizrna, fazole i loupaná rajčata lze zakoupit i v konzervované podobě, kde hladina draslíku je nižší.

Ingredience

220 g cizrny uvařené a scezené
(Cizrna má vysoký obsah fosforu a draslíku. Cizrnu doporučujeme před vařením namočit alespoň na 8 hodin. K vaření cizrny použijte novou čistou vodu.)

200 g zelených fazolí

(Pokud máte potíže s kontrolou hladin draslíku, doporučujeme nejprve zelené fazolky povařit, aby se snížil obsah draslíku.)

4 stroužky česneku jemně nasekané

1 středně velká žlutá cibule nakrájená na tenké plátky

200 g rajčat blanšírovaných a oloupaných

1/2 lžičky soli a špetku kajenského pepře

1 lžička mletého kmínu, 1 lžička koriandru

1–2 lžice najemno nasekané petrželky

2 lžice olivového oleje

250–300 ml domácího zeleninového vývaru / vody

(Zeleninový vývar má vysokou hladinu draslíku. Pokud máte potíže s kontrolou hladin draslíku, doporučujeme místo zeleninového vývaru použít vodu.)

3 porce

Příprava

1. Ve velkém kastrolu rozehřejte olej a osmažte cibuli, dokud nezačne měknout. Přidejte česnek a koření; vařte, dokud koření nezačne vonět – asi 2 minuty. Přidejte rajčata a vařte další minutu.

2. Přidejte zelené fazolky a cizrnu a dostatek vody nebo zeleninového vývaru, aby fazole byly ponořené. Osolte, opepřete a promíchejte.

3. Zvyšte teplotu a přiveďte k varu, poté snižte teplotu na středně nízkou. Vařte nepřikryté za občasného míchání, dokud nejsou zelené fazolky velmi jemné a měkké a vývar se nezredukoval – 20 až 30 minut. Ozdobte petrželkou nebo koriandrem.

Hlavní chod

Příprava: 1 hod

Nutriční informace

(hodnota na porci – 1 osoba)

Energie	265 kcal
Tuky	8,7 g
Sodík	32 mg
Sacharidy	30,5 g
Protein	10 g
Fosfor	159 mg
Draslík	450 mg
Tekutiny	175 ml

Vegetariánské quesadilly

Ingredience

2 jarní cibulky nakrájené na tenké plátky
100 g nasekaných žampionů
(Pokud máte potíže s kontrolou hladin draslíku, doporučujeme nejprve houby převařit a vodu slít, aby se snížil obsah draslíku.)
1 střední paprika nakrájená na plátky
100 g konzervované kukuřice scezené
2 pšeničné tortilly
60 g strouhané mozzarely
1 ½ lžíce olivového oleje
špetka soli, pepře a chilli
4 lžíce řeckého jogurtu (volitelně)
1 limetka, pouze šťáva (volitelně)
30 g nasekaného čerstvého koriandru (volitelně)

2 porce

Hlavní chod nebo příloha

Příprava: 30 minut

Nutriční informace	
(hodnota na porci – 1 osoba)	
Energie	550 kcal
Tuky	26 g
Sodík	735 mg
Sacharidy	53 g
Protein	27 g
Fosfor	321 mg
Draslík	493 mg
Tekutiny	125 ml

Příprava

1. Ve velkém hrnci rozehejte 1 polévkovou lžici oleje a orestujte jarní cibulku, dokud nezačne měknout. Přidejte ostatní zeleninu (houby, papriku a kukuřici), poté přidejte sůl, pepř, chilli a vše promíchejte.
2. Na pánev vlijte půl polévkové lžíce oleje na mírném ohni, přebytečný olej setřete kouskem kuchyňského papíru. Do pánve dejte jednu tortillu a navrch posypte rovnoměrnou vrstvou strouhané mozzarely. Lžící rozprostřete po povrchu tortilly polovinu zeleninové směsi a posypte další rovnoměrnou vrstvou mozzarely (sýr funguje jako lepidlo). Na sýr položte další tortillu, poté stěrkou přitlačte jednu tortillu ke druhé, restujte 3–4 minuty, nebo dokud nebude spodní strana tortilly zlatavá. Obraťte quesadillu tak, aby se nyní pro změnu opékal horní plát tortilly.
3. Jogurtový dip uděláte tak, že smícháte řecký jogurt s limetkovou šťávou.



Znáte jednotlivá stádia chronického onemocnění ledvin?

Chronickým onemocněním ledvin se označuje stav, kdy ledviny nepracují natolik dostatečně, aby udržely dobrý zdravotní stav člověka. Nástup onemocnění je postupný a obvykle trvá několik měsíců nebo let. Proces je nezvratný, ale v případě včasné diagnózy, správné léčby a určitých změn životosprávy lze vývoj onemocnění zpomalit a v některých případech i zastavit.

Chronické onemocnění ledvin (CKD, z anglického chronic kidney disease) se dělí do celkem šesti stádií (CKD G1 až G5). Stádium G3 se ještě dále dělí na G3a a G3b. V rámci zjednodušení můžeme stádia G1 až G3a nazývat časným stádiem a G3b až G5 pozdním stádiem. Určení stádia je nezbytné pro posouzení vývoje onemocnění a volbu vhodných změn životosprávy. V praxi se provádí stanovením tzv. míry glomerulární filtrace (GFR, z anglického glomerular filtration rate). Jedná se o nepřetržitý proces, jímž se v ledvinách odstraňují odpadní látky z krve do moči.

Časné stádium CKD

Většina lidí v časném stádiu (G1 až G3a) netrpí téměř žádnými obtížemi, případně pozoruje jen velmi neurčité příznaky. Z tohoto důvodu se na chronické onemocnění ledvin přichází jen obtížně. Správná léčba časného stádia CKD dokáže vývoji onemocnění zabránit, případně jej alespoň zpomalí.

Míra glomerulární filtrace (GFR)

Údaj lze vypočítat na základě výsledku jednorázového vyšetření krve, při kterém se změří koncentrace kreatininu (odpadní látky vznikající ve svalech). Čím nižší je GFR, tím vyšší je riziko vývoje CKD.

Albuminurie

Albuminurie znamená, že máte v moči zvýšenou koncentraci bílkoviny albuminu. Albuminurie může být časným příznakem chronického onemocnění ledvin. Albuminurii lze orientačně posoudit pomocí testovacího proužku; rozhodujícím potvrzením je laboratorní vyšetření jednorázového vzorku moče. Čím vyšší je albuminurie, tím vyšší je riziko vývoje CKD.

CKD ve stádiu G1

Při CKD ve stádiu G1 je míra glomerulární filtrace normální nebo zvýšená (1,5 ml/s nebo vyšší). Stádium G1 je nejmíněší for-

mou chronického onemocnění ledvin a vůbec se nemusí projevit, protože pacienti netrpí žádnými obtížemi nebo nemají žádné příznaky.

CKD ve stádiu G2

Pacienti s CKD ve stádiu G2 mají mírné poškození ledvin, které se projevuje snížením míry glomerulární filtrace na hodnotu 1,0 až 1,5 ml/s. Ani v tomto stádiu pacienti obvykle nepozorují žádné příznaky, které by signalizovaly poškození ledvin.

CKD ve stádiu G3a

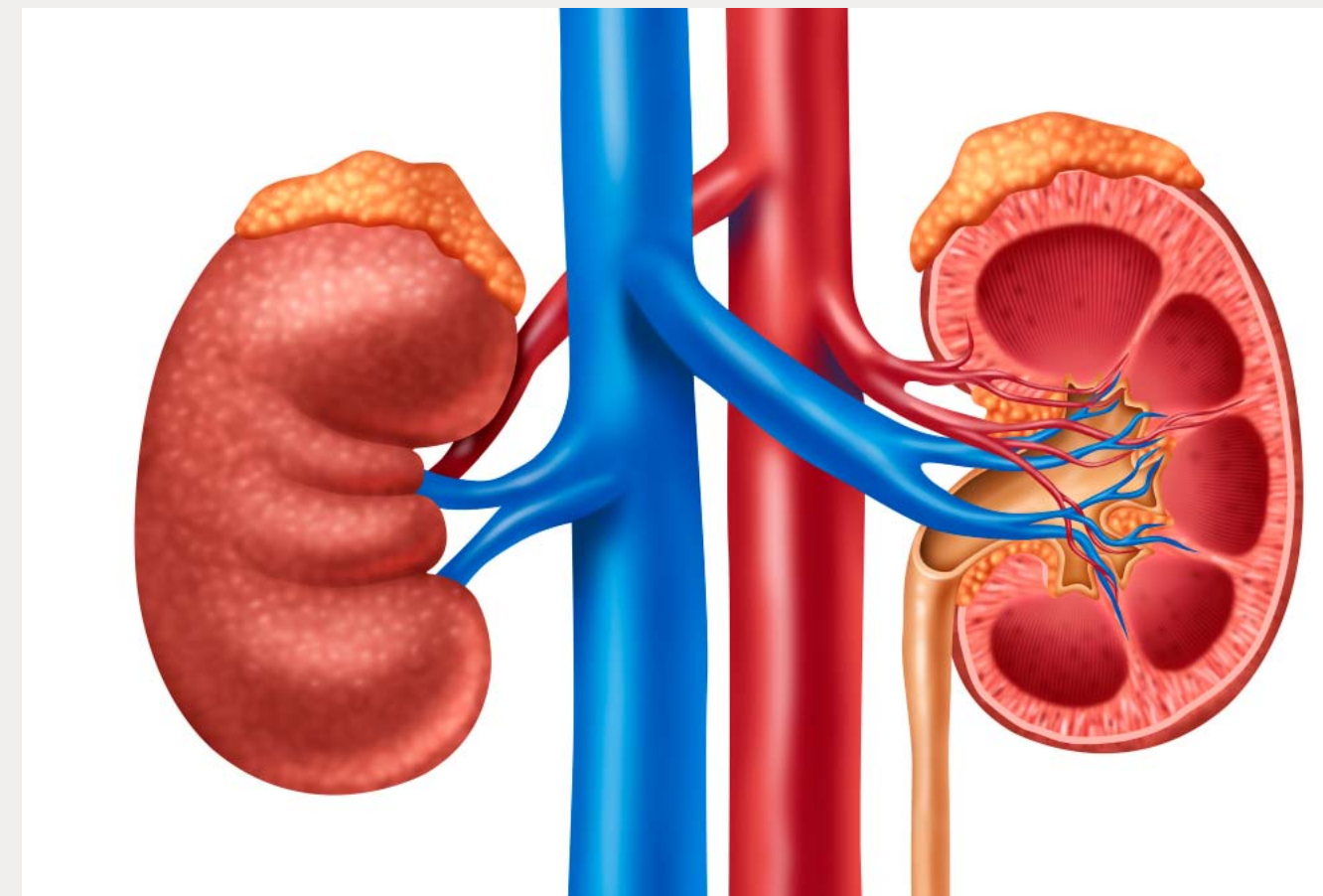
Lidé s CKD ve stádiu G3a mají středně těžké poškození ledvin. Míra glomerulární filtrace je při něm snížena na hodnotu 0,75 až 1,0 ml/s. Dokonce ani v tomto stádiu pacienti často nepozorují žádné příznaky, které by signalizovaly poškození ledvin.

Pozdní stádium CKD

V pozdním stádiu CKD (G3b až G5) je funkce vašich ledvin velmi snižena. Kvůli ztrátě schopnosti ledvin plnit všechny své důležité funkce se v těle začíná hromadit voda a odpadní látky.

V tomto stádiu nemoci je důležité udělat vše, co je možné, aby se zpomalil vývoj onemocnění směrem k úplnému selhání ledvin. Pokud ledviny selžou, znamená to, že fungují na méně než 10 nebo 15 procent normálního stavu. V takovém případě je nutné ztrátu jejich funkce nahradit umělou ledvinou (dialýzou) nebo transplantací ledviny.

Přesné určení okamžiku, kdy je nutné zahájit dialýzu, závisí na řadě faktorů (např. na druhu základního onemocnění ledvin, stavu podvýživy, přítomnosti chudokrevnosti apod.).



CKD ve stádiu G3b

Lidé s CKD ve stádiu G3b mají středně těžké poškození ledvin, přičemž míra glomerulární filtrace je snížena na 0,5 až 0,75 ml/s. Mezi běžné příznaky, které se mohou v tomto stádiu nemoci objevit, patří nízký počet červených krvinek (chudokrevnost), podvýživa, bolesti kostí, necitlivost nervů, obtíže se soustředěním a celkově zhoršený stav pohody.

CKD ve stádiu G4

Při CKD ve stádiu G4 jsou ledviny poškozeny natolik, že míra glomerulární filtrace klesne na 0,25 až 0,5 ml/s. Kromě výše zmíněných obtíží patří mezi nejčastější příznaky stádia

G4 bolesti kostí, syndrom neklidných nohou, svědění pokožky a chudokrevnost (anémie). Anémií označujeme nedostatek červených krvinek, který vede k únavě, neschopnosti se soustředit, nechutenství, otokům, zejména nohou a očních víček, zadýchávání a bledosti kůže.

CKD ve stádiu G5

Pacienti s CKD ve stádiu G5 mají závažné poškození ledvin způsobující snížení míry glomerulární filtrace pod hranici 0,25 ml/s. Ledviny téměř zcela sníží všechny své funkce až na úroveň, kdy je nutné zahájit léčbu s cílem jejich funkci nahradit.

Proč naše kosti slábnou?

Naše kosterní soustava v průběhu dětství a dospívání postupně sílí, přičemž maximální hustoty dosahují naše kosti ve věku dvaceti let. Po pětatřicítce pak hustota začíná klesat. S postupujícím věkem se kostní hmota rozpadá rychleji, než se vytváří. Pokud k tomu dochází v nadměrné míře, vzniká osteoporóza. Dá se tento proces ovlivnit? Co jej způsobuje?

Kostru dospělého člověka tvoří zpravidla 206 kostí. Ty mají tvrdou, masivní, pevnou vnější vrstvu a měkký vnitřek – dřev. Jsou pevné a tvrdé jako beton a udrží velkou hmotnost, aniž by se ohnuly, zlomily či pohmoždily. Kosti v našem těle tvoří ochranný štít – chrání měkké a křehké části těla před mechanickým poškozením. Kromě toho je kostra oporou, na níž jsou zavěšeny a nesený ostatní části těla.

z trámů. Má za úkol přenos tlaku na kompaktní kost. Je mnohem metabolicky aktivnější než kompaktní kost, probíhá v ní látková výměna a remodelace. Hlavní minerál, ze kterého jsou kosti postaveny je vápník. Máme jej v kostech asi 1 kilogram a jeho množství se neustále mění. Zjednodušeně se dá říci, že tento minerál neustále cestuje mezi kostmi a krví tak, aby jeho hladina v krvi byla stálá pro ostatní důležité funkce tkání a orgánů.

Co naše kosti potřebují?

To hlavní, co naše kosti potřebují, je správná výživa a pohyb. Pevnost kostní hmoty je také ovlivněna vrozenou predispozicí, pohlavím (ženy mají větší sklon k osteoporóze), životem (kouření, alkohol) a především hormonální situací. Z minerálů a ostatních živin je potřeba se zaměřit především na:

- **vápník** – základní minerál zajišťující pevnost kostí,
- **hořčík** – napomáhá správnému metabolismu vápníku,
- **vitamin D3** – pro správné vstřebávání vápníku ve střevě,
- **vitamin K2** – k vytvoření proteinu důležitého pro tvorbu kostí,
- **stroncium** – kovový prvek, který napomáhá zlepšit hustotu kostí.

Proč jsou kosti tak pevné?

Z 80 % je kost tvořena pevnou pláštovou částí (kompaktní kost), která je nositelkou mechanických vlastností skeletu. Její hlavní funkcí je odolat tlaku a tahu. Zbýlých 20 % pak tvoří kost houbovitá, která je složena



Co mohu dělat?

Následující preventivní opatření vám pomohou ochránit vaše ledviny a zachovat jejich funkci:

- Zjistěte si všechny dostupné informace o chronickém onemocnění ledvin (CKD) a o tom, jak zpomalit jeho vývoj.
- Dodržujte termíny pravidelných kontrolních vyšetření u svého lékaře.
- Užívejte všechny léky předepsané vaším lékařem. Jsou velmi důležité pro vaše zdraví a pocit pohody. Zejména v případě cukrovky (diabetu) a/nebo vysokého krevního tlaku pečlivě dodržujte doporučený léčebný postup.
- Některá onemocnění ledvin jsou dědičná; pokud se takové nemoci vyskytly ve vašem příbuzenstvu, řekněte o tom svému lékaři.
- Pokud si povšimnete jakýchkoli změn ve svém močení (např. změny barvy nebo zápachu moči, nebo jiných potíží), řekněte o tom svému lékaři.
- Přečtěte si pozorně příbalové letáky u léků, které užíváte, a proberte se svým lékařem, zda je bezpodmínečně nutné užívat léky významně zhoršující funkci ledvin.
- Jezte a pijte zdravě (konkrétní rady vám poskytne nutriční terapeut).
- Přestaňte kouřit.
- Omezte konzumaci alkoholu.
- Snižte nadbytečnou hmotnost.
- Udržujte se v kondici pravidelným cvičením.

Co kosti naopak oslabuje?

Společně s vápníkem se podílí na stavbě kostí také fosfor. Metabolismus fosforu je úzce spjat s regulací vápníku za účasti vitamínu D. V tenkém střevě se z potravy vstřebá asi 70 až 80 % fosforu. Vápník a fosfor spolu za normálních podmínek kooperují. Pokud je však fosforu nadbytek (například při nedostatečné funkci ledvin se fosfor v krvi hromadí), mění se spolupráce v soutěž. Fosfor pak soutěží s vápníkem o pozici v kostech. Vápník kosti opouští, jeho hladina v krvi stoupá a následně se ukládá do měkkých tkání, kde působí škodlivě (ateroskleróza). Výsledkem je měknutí kostí a osteoporóza. Kostí jsou křehké a lámou se.

Osteoporózu mohou u žen způsobit také nízké hladiny estrogenů v průběhu menopauzy. Nízké hladiny testosteronu mohou vyvolat naopak osteoporózu u mužů. Dalším významným hormonem, který zasahuje do metabolismu kostí je kalcitriol. Jeho přeměnu z vitaminu D na aktivní formu v organismu zajišťují játra a ledviny. Pokud ledviny nepracují správně, organismus trpí nedostatkem kalcitriolu a výsledkem může být osteoporóza.

Nemoci spojené s řídnutím kostí

Existují specifické choroby, které osteoporózu přímo způsobují. Například lidé s chronickým onemocněním ledvin mají velký sklon k řídnutí kostí. „Velká část pacientů s ledvinovým selháním má zároveň problém s osteoporózou,“ vysvětluje MUDr. Petr Tábořský, primář dialyzačního střediska Fresenius

NephroCare v Praze 4 – Krči, a dodává:
„Důvodů je více. Je to jednak nedostatek aktivní formy vitamínu D, který si tito pacienti nemohou sami v těle vytvořit, protože právě ledviny přeměňují neaktivní vitamin D na vysoce aktivní kalcitriol, a jednak hromadění fosforu, který se za normálních okolností vylučuje z těla ledvinami.“

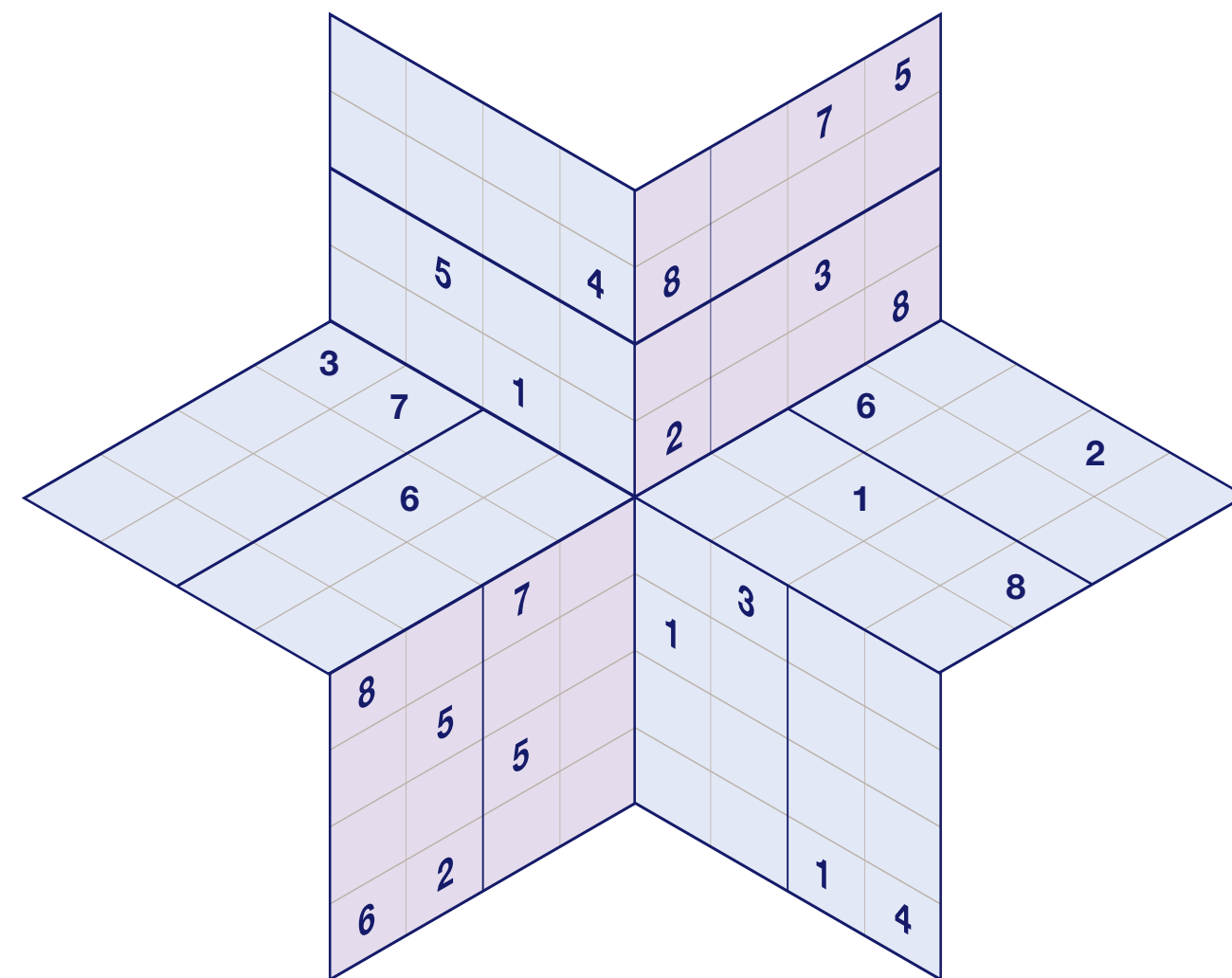


Dalšími chorobami ovlivňujícími negativně naše kosti jsou například cukrovka, hyperparatyreóza nebo hypertyreóza, zánětlivá onemocnění střev, autoimunitní onemocnění včetně revmatoidní artritidy, roztroušená skleróza, Parkinsonova choroba a mnoho dalších. „Vždy, když se objeví osteoporóza u člověka, který není v pokročilém věku, je důležité se ujistit, zda se nejedná o některé z interních onemocnění,“ uzavírá MUDr. Petr Táborský, primář dialyzačního střediska Fresenius NephroCare v Praze 4 – Krči.

Trénujte svůj mozek

Doufáme, že se vám v našem posledním vydání líbila zálučná verze sudoku. Tentokrát jsme připravili další variaci tohoto vždy fascinujícího víru v mozku – sudoku ve tvaru hvězdy. Navíc i hezky vypadá. Dokážete jej vyřešit?

Sudoku ve tvaru hvězdy



Křížovka

Bílkoviny plní v lidském těle mnoho důležitých funkcí. Utužují imunitní systém, stimulují vylučování hormonu glukagonu, který umožňuje efektivně využít tuk jako zdroj energie a regenerují červené krvinky. Co je úkolem červených krvinek se dozvíte v tajence naší křížovky.

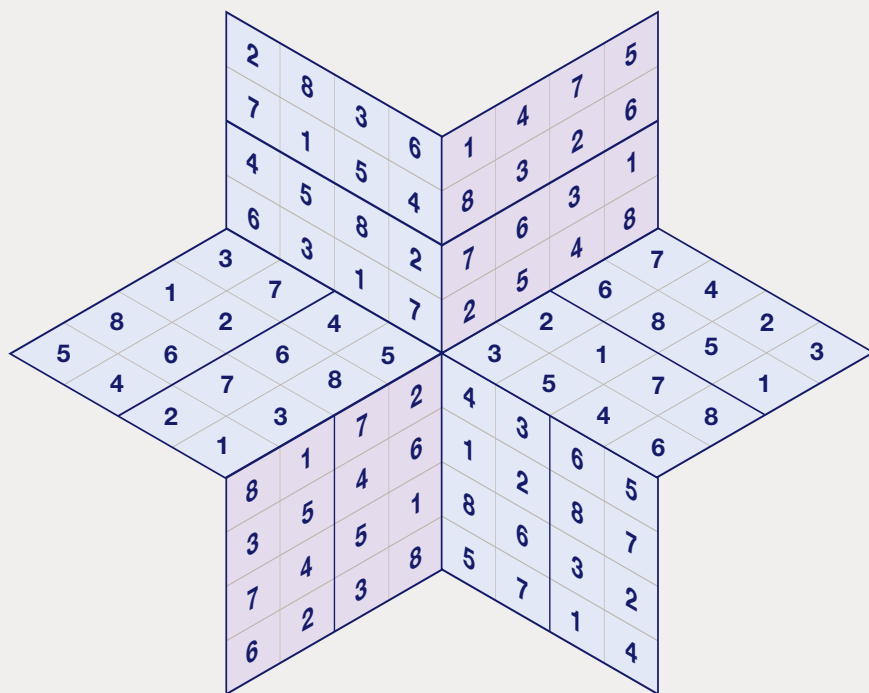
POMUCKA: AKAI, ALC, CID, EBOLA, LOIS, LOOS, REM	PLYN DO AUT ZKR.	KONÉ KNIŽNÉ	CHEM. ZN. NEONU	VÝBĚRY PENĚZ		BOHO- SLUŽBA	SLOVEN, PŘEHRADA ZEMPLIN- SKA ???		JMÉNO BOXERA TYSONA	3. DÍL TAJENKY	IT DOMÉNA SINGA- PURU	ČÁSTICE S ELEKT- RICKÝM NÁBOJEM	ŽERT		LOPOTA	DRUH HLODAVCE	JAKÁ SLOVEN.
V MINULEM ROCE					INIC. BAV. ŠIMKA ALENA DOMÁCKY		MOHUTNÝ CELEK							JEDEN PLUS JEDEN			
1. DÍL TAJENKY							ODLITEK KOVU BĚLOVESKÁ KYSELKA							OBYVATEL JIHU EVROPY TANEC			
INICIÁLY TENISTY IVANIL- SEVIČE			ODĚV DU- CHOVNÍCH 2. DÍL TAJENKY							ZHOUBNÁ BILÝ SPORT							
	VKOPNUTÍ	HAD Z KN. DŽUNGLE CIZÍ ŽEN- SKÉ JMÉNO			UCHAZEČ ZNAČKA ZVUKO- TECHNIKY					OSLOVENÍ MUŽE MAZADLO							ÚDAJ NA DOPISE ZKR.
VODO- ROVNÝ PRUH NA STĚNĚ					DRUH PEPŘE GONIOM, FUNKCE			FÁZE SPÁNKU ČES. VÝR, KERAMIKY				VÝMĚNA SLOVEN. PŘEDP. PRO DESETINU					
DRUH VELRYBY							VOJENSKÁ BOTA SLOVNÍ POMOC							KULTURNÍ DŮM ZKR. POTOMEK			
OLEJ ANGLICKY				CHEM. ZN. GALIA TERÉNNÍ ZAVOD			NOVÁ UPRAVA KRAJSKÝ ÚŘAD ZKR.							NADÍLKA SLOVENSKÉ NÁRODNÍ POVSTÁNÍ			
MALÝ PES					ZN. MAĐAR, AUTOBUSŮ BEZPEČN. SLUŽ. ZKR.						TITUL KAND. VĚD. ARCHITEK. PRVEK					4. DÍL TAJENKY	INICIÁLY FYZIKA EINSTEINA
	VÝMĚSEK SLIZNICE	TOPENIŠTĚ ČESKÁ ZNAČKA PRAČEK				INFOR- MACE POCHODY				DŮVTIP ŠPANELSKÝ NÁRODNÍ HRDINA							
SEBE- VĚDOMOST							AMERIČANÉ HOVOR, IN. DISKARÉ DAŇKA						DRÍVE ZASTAR. ZNAČKA LIMONÁD				
BRNĚNSKÝ ARCHITEKT ADOLF ???					VČELÍ DOMOV SPZ PRAHY			DROGA HLAVNÍ MĚSTO NORSKA					AUTORSKÝ ARCH. ZKR. FOGLAR, POSTAVA				INICIÁLY PROZAÍKA RAISE
EXPRESNÍ POŠTA ZKR.				ZN. ELEKT. SPOTŘEB. SMRTELNÁ NEMOC				ODOHYT LOVEM. POSVÁTNÝ ZÁKAZ							INICIÁLY HERECKÝ KRBOVÉ NÁŠILNÍK		
KRATŠÍ POVIDKY							ST. TECHN. ŠKOLA ZKR. DRUHÝ LÁTEK				PATŘÍCI AMOROVÍ ENERGET. OBÁL. TĚLA						
	JEZ	ZAČÁTEK ABECEDY VLASTNÍ IRUŤ				ŘECKÝ MYS SPĚCH HOVOR.					ASIJ. MUŽ. JMÉNO NÁZEV HLÁSKY K						
SKLAD NA OBILI					POKRÝVKA HLAVY DR. AVIVAZ. PROSTŘ.								JIHNOUT. FORMA				SMOTEK VLASU
MOŘSKÉ UŽINY								STÁT SE ZRALÝM ÚŘAD ZASTAR.						ČESKÝ STROJIREN. PODNIK TAMTA			
INICIÁLY HERCE SOBOTY			VESMÍRNÁ PRALÁTKA RODINNÁ ŠKOLA ZKR.					SUMERSKÝ BŮH VOD. AKADEMIE VĚD ZKR.				VELKO- OBCHOD ZKR. ANO RUSKY			SLOVEN. POLNÍ MIRA OBCHODNÍ ŠKOLA ZKR.		
POLNÍ PLOŠNÁ MIRA				GERMÁN							ZNAČKA JOGURTU						
VE VYŠŠÍ POLOZE				INICIÁLY ZPĚVÁKA TESARIKA			TVOJI				BURSKÝ ORÍSEK						

Síť dialyzačních středisek
Fresenius NephroCare v České republice

Benešov Máchova 400 (areál nemocnice) 256 01 Benešov Tel.: 311 280 320	Mariánské Lázně Tepelská 137 353 01 Mariánské Lázně Tel.: 354 622 604	Praha 6 - Střešovice U Vojenské nemocnice 1200/1 (areál nemocnice) 162 00 Praha 6 - Střešovice Tel.: 220 510 107
Hlinsko Husova 19 539 01 Hlinsko Tel.: 461 002 461	Mělník Pražská 528/29 (areál nemocnice) 276 01 Mělník Tel.: 325 203 170	Praha 9 - Vysočany Sokolovská 304/ 810 (poliklinika) 190 61 Praha 9 - Vysočany Tel.: 284 683 292
Chomutov Kochova 1185 (areál nemocnice) 430 12 Chomutov Tel.: 471 120 350	Most I J. E. Purkyně 270 (areál nemocnice) 434 64 Most Tel.: 471 120 370	Praha 10 - Vinohrady Šrobárova 50 (areál FNKV, pavilon S1) 100 34 Praha 10 - Vinohrady Tel.: 237 836 570
Chrudim Václavská 570 (areál nemocnice) 537 01 Chrudim Tel.: 460 000 500	Most II Moskevská 14 434 01 Most Tel.: 471 003 076	Příbram Podbrdská 269 (areál nemocnice) 261 01 Příbram - Zdaboř Tel.: 321 000 161
Kadaň Golovinova 1559 (areál nemocnice) 432 01 Kadaň Tel.: 471 003 010	Nymburk Nádražní 382/1 288 02 Nymburk Tel.: 325 203 190	Slaný Politických vězňů 576 (areál nemocnice) 274 01 Slaný Tel.: 312 521 994
Karlovy Vary Zbrojnická 688/22 (areál nemocnice) 360 09 Karlovy Vary Tel.: 353 223 281	Pardubice I Kyjevská 44 (areál nemocnice) 532 03 Pardubice Tel.: 460 000 520	Sokolov Slovenská 1863 356 01 Sokolov Tel.: 352 622 653
Kladno Vančurova 1548 (areál nemocnice) 272 59 Kladno Tel.: 313 030 820	Pardubice II Masarykovo nám. 2667 (poliklinika) 530 02 Pardubice Tel.: 466 512 078	Vysoké Mýto Hradecká 167 (areál nemocnice) 566 01 Vysoké Mýto Tel.: 465 715 050
Kolín Žižkova 146 (areál nemocnice) 280 20 Kolín III Tel.: 321 022 700	Praha 4 - Krč Kukučínova 1151/1 142 00 Praha 4 - Krč Tel.: 244 090 330	
Louny Rybalkova 1400 (areál nemocnice) 440 01 Louny Tel.: 477 012 310	Praha 5 - Motol V Úvalu 84 (areál FN Motol, pavilon 22) 150 06 Praha 5 - Motol Tel.: 237 836 620	



Řešení sudoku ve tvaru hvězdy:



Řešení křížovky:

... přenáší kyslík do svalů a napravují poškození svalů a tkání.