

# **Přestat kouřit a nepřibrat**

**Nikotin přímo ovlivňuje  
činnost trávicího traktu.**

**Jak přestat kouřit: [www.SLZT.cz](http://www.SLZT.cz)**

# Příberu, když přestanu kouřit?

**Váhový přírůstek po zanechání kouření se vyskytuje u mnoho kuřáků a činí 4-5 kg po roce. Není však pravidlem, že každý odvykající kuřák přibere na váze.**

## Proč se přibírá na váze po zanechání kouření?

- **Zpomalení metabolismu**
- **Zvýšení pocitu hladu**
- **Zlepšení chuti a čichu**
- **Potřeba nahrazovat cigarety jídlem**
- **Nedostatečná fyzická aktivita**

## Tipy pro udržení váhy

- 1 udržuj si zdravou mysl**
- 2 změň své stravovací návyky**
- 3 dodržuj pitný režim,  
vyhni se alkoholu**
- 4 zařaď více pohybové aktivity,  
např. procházky, jízda na kole, plavání**
- 5 nenahrazuj cigarety jídlem,  
vyzkoušej náhradní nikotinovou terapii**



# FAGERSTRÖMŮV TEST ZÁVISLOSTI NA NIKOTINU

---

## 1. Jak dlouho po probuzení si zapálíte první cigaretu?

- do 5 minut (3 body)
- za 6–30 minut (2 body)
- za 31–60 minut (1 bod)
- po 60 minutách (0 bodů)

## 2. Je pro Vás obtížné nekouřit tam, kde to není dovoleno (např. v kostele, knihovně, kině)?

- ano (1 bod)
- ne (0 bodů)

## 3. Které cigarety byste se nejméně ochotně vzdal?

- první ranní (1 bod)
- kterékoliv jiné (0 bodů)

## 4. Kolik cigaret denně vykouříte?

- 10 a méně (0 bodů)
- 11–20 (1 bod)
- 21–30 (2 body)
- 31 a více (3 body)

## 5. Kouříte víc v prvních hodinách po probuzení než ve zbytku dne?

- ano (1 bod)
- ne (0 bodů)

## 6. Kouříte, pokud jste nemocen a trávíte většinu dne na lůžku?

- ano (1 bod)
- ne (0 bod)

## Vyhodnocení Fagerströмова testu nikotinové závislosti

V testu je maximální scóre 10 bodů.

0-2 bodů: Minimální závislost.

3-4 body: Nízká závislost.

5 bodů: Střední závislost.

6-7 bodů: Vysoká závislost.

8-10 bodů: Velmi vysoká závislost.

# KAZUISTIKA

---

## OSOBNÍ ANAMNÉZA

**Pohlaví:**

**Věk:**

**Hmotnost (kg):**

**Průběh změny hmotnosti:**

**Výška (cm):**

**BMI:**

**MA:**

**Dřívější onemocnění:**

**Operace:**

## RODINNÁ ANAMNÉZA

## FARMAKOLOGICKÁ ANAMNÉZA

## GYNEKOLOGICKÁ ANAMNÉZA

## PRACOVNÍ A SOCIÁLNÍ ANAMNÉZA

**Zaměstnání:**

**Fyzická aktivita:**

## ABUZUS

Alkohol:

Kouření:

Jak dlouho jste kouřil/a? Od kolika let?

Proč jste začal/a kouřit?

Kolik cigaret jste denně vykouřil/a?

Při jaké příležitosti jste kouřil/a?

Nahrazoval/a jste denní jídla cigaretou?

Máte zdravotní problémy spojené s kouřením? (např. zadýchávání)

Jak dlouho nekouříte?

Proč jste zahájil/a léčbu?

Zkoušel/a jste někdy přestat kouřit? Jak dlouho to trvalo?

Došlo u Vás ke změně životního stylu?

Došlo u Vás ke změně tělesné hmotnosti? Popište mi vývoj vaší hmotnosti po zanechání kouření.

## NUTRIČNÍ ANAMNÉZA

Stravovací návyky:

Alergie, intolerance:

Vyprazdňování:

Jídla vyvolávající obtíže:

Užívání výživových doplňků:

Pitný režim:

Chuť k jídlu:

# STRAVOVACÍ NÁVYKY

---

## Kolik porcí jídla denně jíte?

- 1-2 porce
- 3-5 porcí
- 6 a více porcí

## Kolik porcí zeleniny denně jíte?

- 0-1 porcí
- 2-3 porce
- 4 a více porcí

## Kolik porcí ovoce denně jíte?

- 0-1 porcí
- 2-3 porce
- 4 a více porcí

## Jak často jíte maso?

- Každý den
- 1x za 2 dny
- 1x týdně a méně často

## Jak často jíte ryby?

- Každý den
- 1x za 2 dny
- 1x týdně a méně často

## Jak často jíte masné výrobky/uzeniny?

- Každý den
- 1x za 2 dny
- 1x týdně a méně často

## Jak často konzumujete mléko?

- Každý den
- 1x za 2 dny
- 1x týdně a méně často

## Které mléko konzumujete častěji?

- Plnotučné
- Polotučné
- Odtučněné

## Jakou chuť upřednostňujete?

- Sladkou
- Slanou
- Kyselou
- Hořkou

## Snídáte?

- Ano
- Ne
- Občas (2-3x týdně)

## Jíte polévky při obědě?

- Ano
- Ne
- Občas (2-3x týdně)

## Jíte před spaním?

- Ano
- Ne
- Občas (2-3x týdně)

## Kolik tekutin denně vypijete?

- Do 1 litru
- 1-2 litry (5-8 sklenic)
- Více než 2 litry (více než 8 sklenic)

## Jaké nápoje upřednostňujete?

- Vodu
- Slazené nápoje
- Alkoholické nápoje (pivo,...)

### **Jak často jíte sladkosti?**

- Každý den
- 1x za 2 dny
- 1x týdně a méně často

### **Jak často jíte pochutiny typu brambůrky, křupky a jiné?**

- Každý den
- 1x za 2 dny
- 1x týdně a méně často

### **Které jídlo je pro Vás hlavním jídlem dne?**

- Snídaně
- Oběd
- Večeře

### **Hlavní jídla dne:**

- Vaříte si doma z čerstvých surovin
- Jíte v restauraci nebo závodní kuchyni
- Připravujete z polotovarů

### **Jak často jíte v rychlém občerstvení?**

- 1x týdně
- 2-3 x týdně
- Častěji než 3x týdně

### **Jste spokojen/a se svými stravovacími návyky?**

- Ano
- Ne

### **Byl/a byste ochoten/ochotna redukovat hmotnost?**

- Ano
- Ne

### **V rámci redukce hmotnosti byste raději:**

- Zavedl/a změny v jídelníčku
- Navýšil/a pohybovou aktivitu
- Kombinace výše zmíněných možností

