

**POHYBOVÁ LIEČBA DETÍ S OBEZITOU V BARDEJOVSKÝCH KÚPEĽOCH***Mgr. Martin Hybel**Bardejovské Kúpele a. s.*

Principiálnou otázkou liečby obézneho pacienta je jeho energetický výdaj. Ten by mali vytvárať predovšetkým bežné denné aktivity, pravidelné cvičenia vychádzajúce z liečebnej telesnej výchovy a športovanie. Hlavnou zložkou pohybovej liečby je kombinácia aeróbných vytrvalostných cvičení strednej intenzity s anaeróbnymi odporovými cvičeniami. Zvyšuje sa bazálny metabolizmus, senzitivita na inzulín, redukuje podkožný a viscerálny tuk, atď. Aeróbné cvičenia mali stúpajúcu intenzitu od 50-70% maximálnej spotreby kyslíka (VO<sub>2</sub>max). Prvky silového cvičenia sme zaradzovali od 3. týždňa. Pre ovplyvnenie hrubej

motoriky sme využili spektrum cvičení v otvorenom a uzavretom kinetickom reťazi s cieľom stabilizácie funkcie osového systému, svalovej dysbalancie, opornej funkcie končatín. Využili sme pre zlepšenie stereotypu dýchania komplex dýchacích techník, fyzikálnu liečbu. Cieľom prednášky je oboznámiť odbornú verejnosť prostredníctvom kazuistiky o možnostiach pohybovej liečby u detského pacienta formou ústavnej kúpeľnej starostlivosti.

**Kľúčové slová:** pohybová liečba, deti s obezitou, Bardejovské Kúpele

16.05 – 18.00

**BLOK VŠZASP SV. ALŽBETY II***Predsedenstvo: P. Vansáč, A. Murgová, I. Mironyuk***RIEŠENIE OBEZITY V BIBLIÍ***prof. ThDr. Peter Vansáč, PhD.**Vysoká škola zdravotníctva a sociálnej práce sv. Alžbety v Bratislave, Ústav Bl. M. D. Trčku v Michalovciach*

Cieľom nášho príspevku je poukázať na riešenie obezity z pohľadu Biblie. Aj keď sa Biblia výslovne nezaobera obezitou a chudnutím, v Božom slove je veľa podnetov a ponaučení, ktoré sú dôležité pre naše zdravie a starostlivosť o telo. Pri písaní príspevku budeme používať metódu biblickej exegézy a hermeneutiky.

Vo výsledkoch našej práce budeme vychádzať z biblických textov a odborných textov na danú tému: „Na počiatku Boh stvoril nebo a zem“ (Gn 1, 1).

„Dávam vám všetky rastliny nesúce semena na

povrchu celej zeme a všetky stromy, ktoré prinášajú ovocie so semenom, to bude vaša potrava“ (Gn1, 29). Zem poskytuje čistou stravu celých potravín, ktoré príroda určila na ľudskú konzumáciu. Podľa Russella (2006) Biblia obsahuje tri zásady, ktoré by sme mali mať na pamäti pri zdravom stravovaní:

1. Jedzte iba látky, ktoré Boh stvoril pre jedlo. Biblia nám hovorí, že Boh poučil Adama a Evu, čo môžu a nemôžu jesť. „Dávam vám všetky rastliny nesúce semena na povrchu celej zeme a všetky stromy, ktoré prinášajú

ovocie so semenom, to bude vaša potrava“ (Gn1, 29).

2. Pokiaľ je to možné, jedzte potraviny tak, ako boli stvorené.
3. Vyvarujte sa závislosti na potravinách a jedle. Na iné typy závislostí sa často pozeráme ako na zásadný problém, jedlo však nie je výnimkou.

Príbeh proroka Daniela poukazuje na to, že jedlo má obrovský vplyv na vaše fyzické zdravie, dokonca aj na váš vzhľad. (Dan 1, 1-21).

V príspevku sa budeme zaoberať, aké jedlá, respektíve potraviny sú spomenuté v Biblii. Ako Biblia definuje čisté a nečisté potraviny. Ako nás Boh

varuje pred prejedaním sa. Ďalej sa budeme venovať telesnej hmotnosti človeka a vonkajšiemu obrazu, ktoré sú v našej spoločnosti nadmerne zdôrazňované, na úkor vnútornej rovnováhy.

Vo výsledkoch uvedieme pohľad Biblie na čistu a zdravú stravu, zásady pri stravovaní, príbeh proroka Daniela, čisté a nečisté jedlá podľa Biblie, ako zvládnuť úzkosť, depresiu a nadmerné prejedanie sa.

V závere zhrnieme odporúčania na riešenie obezity podľa Biblie.

**Kľúčové slová:** obezita, Biblia, stravovanie

**THE LEVEL OF SUGAR CONSUMPTION BY UKRAINIAN YOUTH AS A CHALLENGE TO THE COUNTRY'S PUBLIC HEALTH SYSTEM***Assoc. Prof. Ivan Myronyuk, MD, PhD.**Uzhgorod National University, Ukraine*

**Objective:** to study the level of uncontrolled sugar consumption by students living in dormitories as a risk factor for the formation of negative eating habits and to develop a tool for monitoring and self-assessment of daily sugar consumption by young people living in dormitories and independently forming their own diet.

**Research methods:** Sociological research method, structural and logical analysis, statistical and descriptive modeling. The research program is based on the method of system analysis and approach.

**Results:** The study involved 67 junior students of Uzhgorod National University, who during their studies live in a dormitory and independently form their own diet. The survey found that only 23.3% of students surveyed are aware of the norms of safe consumption of sugar by a healthy person, 16.7% of students drink energy drinks 4 times a week, and 13.3% of them drink these drinks 5 times a week. 50.0% of surveyed students

drink sweet carbonated drinks 4 or more times a week. The high number of students (more than 40%) who eat fast food more than 4 times a week is concerning. More than half of the students surveyed consume sugar and sweets every day. A method and instructions for accounting and dynamic control of the amount of sugar consumed by students have been developed and an algorithm for its use has been proposed.

**Conclusion:** More than half of students who live in a dormitory and form their own diet abuse sugar or sugar-containing foods, which significantly increases the risk of developing pathological eating patterns in the future, which is a challenge to the public health system. The tool of the account and self-control of consumption of sugar which is simple and convenient in use is offered.

**Key words:** sugar consumption, ukrainian youth, students, pathological eating patterns