

**Filipová E, Raboch J****JEZTE CHYTŘE**

Europrint a.s.; 2015: 224 str.



Před koncem roku 2015 byla pokřtěna kniha s názvem „Jezte chytře“ autorské dvojice Evy Filipové a prof. MUDr. Jiřího Rabocha, DrSc. Eva Filipová, spisovatelka a publicistka, patří mezi uznávané odborníky na gastronomii a etiketu. Dobré jídlo ráda nejen vaří, jí a hodnotí, ale také o něm píše. Vydala již řadu autorských kuchařek, kromě toho také radí, jak se (nejen) při stolování správně chovat. Přispívá na internetových lifestylových stránkách STYLEnew.cz v okénku gourmet. Někteří si ji mohou pamatovat jako porotkyni v televizní kuchařské reality show Na nože, kde vystupovala po boku Zdeňka Pohlreicha a Romana Vaňka. Prof. MUDr. Jiří Raboch, DrSc., je přednosta Psychiatrické kliniky 1. LF UK a VFN v Praze. S Psychiatrickou klinikou je úzce spjata i jeho profesní kariéra. Jeho psychiatrická praxe je více než 30letá, je autorem mnoha zahraničních a tuzemských publikací.

Oba odborníky svedla na společnou cestu osvětová myšlenka, že zdravý způsob života významně naplňuje krédo „ve zdravém těle zdravý duch“. „Jíst chytře“ znamená jen sytit svoje tělo, ale dobré jídlo si užít, dbát o to, co jíme a jakým způsobem. Kvalitní jídlo v kombinaci s přiměřenou pohybovou aktivitou jsou pak motory pro naše tělo. Na tomto leitmotivu vznikla populárně-naučná

kniha zaměřená na primární prevenci duševních chorob, depresivní poruchy a Alzheimerovy choroby. V souvislosti s dnes již nezpochybnitelnými evidencemi o stárnutí naší populace, stále rostoucím počtem nemocných trpících depresivní poruchou za posledních 20 let a prokázanými patofyziologickými souvislostmi těchto nemocí se skladbou naší stravy je zmíněná „kuchařka“ významným počinem.

Kniha má tři části. První část je odborná (Jiří Raboch), zaměřená na souvislosti afektivních poruch a demence s výživou, doplněná doporučenými úpravami životního stylu. Druhá část (Eva Filipová) je neobsáhlejší a obsahuje recepty rozčleněné do podkapitol: „polévky, drůbež a maso, saláty a oblíbené dresinky, ryby, dezerty, snídaně, malá jídla“, provázené barevnými fotografiemi. Poslední část knihy (Eva Horynová) představuje část zaměřenou na pohybovou aktivitu, v tomto případě na jógu. Uveden je přesný popis cviků, které je snadné se naučit a které mohou sloužit jako určitá forma uvolnění, relaxace pro každého.

Publikace je graficky precizně zpracována, je opatřena kvalitními barevnými fotografiemi. Přebal knihy v jasné zelené barvě podtrhuje „ducha“ knihy – svěžest a zdraví, tělesné i duševní. Zejména v části s recepty jsou finální pokrmy atraktivně nafoceny, stejně jako v části o józe jsou jednotlivé jogínské pozice názorně vyobrazeny. Na konci knihy je uvedeno několik rad na závěr (shrnutí nejdůležitějších doporučení), praktický rejstřík receptů dle kapitol knihy a seznam použité literatury.

Celkově lze knihu hodnotit jako velice pozitivní a prospěšný počín určený pro širokou vrstvu populace. Je dobře, že se i v psychiatrii podobně jako v ostatních medicínských oborech v poslední době stále více klade důraz na prevenci nemocí, ať už prevenci primární či sekundární. Tato kniha má bezpochyby na poli primární prevence deprese a Alzheimerovy demence své místo a zaslouží si pozornost. Ve svých dlouhodobých důsledcích může pak sehrát i nezanedbatelnou roli v procesu destigmatizace duševně nemocných a oboru psychiatrie vůbec.

MUDr. Eva Kitzlerová, Ph.D.,  
Psychiatrická klinika 1. LF UK a VFN Praha

## referáty z literatury

**Bregman A, Fritz K, Xiong GL****Lactulose-associated lithium toxicity: a case series**

(Laktulóza spojená s toxicitou lithia: řada kazuistik)

Journal of Clinical Psychopharmacology 2014; 34 (6): 742–743.

Laktulóza je běžně předepisována při zácpě a jaterní encefalopatii. Její nepříznivé účinky, jako jsou dehydratace a porušená rovnováha elektrolytů v séru, jsou obecně známy. Tato studie měla za cíl popsat sérii tří pacientů, kteří dostávali kromě lithia laktulózu. Došlo u nich k vývoji toxicity lithia.

U všech tří kazuistik byly pacientům předepisovány lithium pro akutní mánie a laktulóza pro zácpu nebo hyperamonémii. V jednom případě bylo nutné pacienta přeložit k další léčbě na JIP.

Tato série kazuistik poukazuje na interakci mezi lithiem a laktulózu. Autoři předpokládají, že účinky laktulózy stran snížení objemu tekutin mohou vést k nedostatečnému vylučování lithia ledvinami.

MUDr. Jaroslav Veselý