

NADWAGA I OTYŁOŚĆ

TWOJA DROGA DO ZDROWIA

Istota choroby

Otyłość jest chorobą przewlekłą, która **charakteryzuje się zbyt dużym udziałem tkanki tłuszczowej w organizmie**. Taki stan prowadzi do zaburzenia czynności organizmu oraz problemów psychologicznych i społecznych. Konsekwencją tego jest zwiększenie ryzyka zachorowalności i skrócenie oczekiwanej długości życia.

Otyłość jest kategoryzowana jako choroba, która niesie za sobą szereg groźnych powikłań, a **nadwaga to stan alarmujący, który ją poprzedza**. **Podejście terapeutyczne do nadwagi i otyłości jest nieco inne, dlatego warto wiedzieć, gdzie przebiega wspomniana granica i co robić, gdy się ją przekroczy.**

Czynniki ryzyka oraz konsekwencje choroby

- **dodatni bilans energetyczny** – oznacza to, że liczba dostarczanych kalorii przewyższa zapotrzebowanie organizmu. **Związane jest to z nadmiernym spożyciem żywności wysokokalorycznych napojów,**
- **zmniejszenie aktywności fizycznej** wynikające z braku aktywnego trybu życia, pracy siedzącej, a także nadmiernego korzystania ze środków transportu,
- **stres oraz niewystarczająca ilość snu,**
- **przyjmowanie niektórych leków**, np. przeciwdepresyjnych, sterydowych,
- **czynniki genetyczne**, często określane jako „skłonność do tycia”.

Żywienie – kluczowy element leczenia

Prawidłowe żywienie wpływa na bilans energetyczny, jakość diety, sytość, stężenie glukozy oraz cholesterolu, ciśnienie tętnicze i masę ciała. **Już spadek masy ciała o 5-10% daje klinicznie istotne korzyści metaboliczne i sercowo-naczyniowe.**

Porównanie posiłków o zbliżonej kaloryczności



POSIŁEK 1:

Ziemniaki gotowane, pieczony tosoś, sałatka z brokułami, rukolą, pomidorami koktajlowymi i oliwą z oliwek

560 kcal



POSIŁEK 2:

Hamburger

580 kcal

Zalecenia zdrowego żywienia

JEDZ RÓŻNORODNE PRODUKTY KAŻDEGO DNIA



Jedz więcej:

- Produktów zbożowych z pełnego ziarna (np. płatki owsiane, pieczywo razowe, makaron razowy, kasze);
- Różnokolorowych warzyw i owoców - więcej warzyw niż owoców;
- Nasion roślin strączkowych (np. fasola, groch, ciecierzycza, soczewica, bób);
- Ryb (zwłaszcza tłustych morskich);
- Produktów mlecznych niskotłuszczowych, zwłaszcza fermentowanych;
- Orzechów i nasion (np. orzechów włoskich, pestek dyni, nasion słonecznika).



Jedz mniej:

- Soli;
- Mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (m.in. kielbas, wędlin, boczków);
- Cukru i słodzonych napojów;
- Produktów przetworzonych (takich jak: fast food, słone przekąski, herbatniki, batony, wafelki) z dużą zawartością soli, cukrów i tłuszczów



Zamieniaj:



- Przetworzone produkty zbożowe (np. jasne pieczywo, słodkie płatki śniadaniowe) na pełnoziarniste;
- Mięso czerwone i przetwory mięsne na ryby, drób, jaja, nasiona roślin strączkowych i orzechy;
- Słodkie napoje na wodę;
- Tłuszcze zwierzęce na tłuszcze roślinne (oleje np. rzepakowy, oliwa z oliwek);
- Produkty mleczne pełnotłuste na niskotłuszczowe (mleko, jogurt, kefir, maślanka, biały ser);
- Smażenie, grillowanie na gotowanie w tym na parze, duszenie lub pieczenie.



Bądź aktywny fizycznie, utrzymuj masę ciała w normie

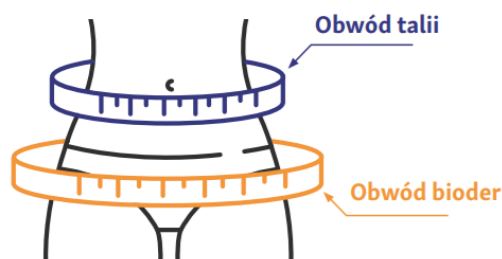


Źródło: wygenerowane przez AI na podstawie Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej. Nadwaga i otyłość małymi krokami do zrownia

Jak prawidłowo zmierzyć obwody ciała?

Obwód talii - pomiar wykonaj w pozycji stojącej:

- za pomocą **centymetra krawieckiego**,
- najlepiej **na wysokości talii**,
- jeżeli **talia nie jest** wyraźnie zaznaczona, **zmiierz obwód w najszerszym miejscu brzucha lub około 3 cm poniżej pępka**,
- podczas pomiaru zachowaj swobodny oddech i **nie wciągaj brzucha**.



Źródło: Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej. Nadwaga i otyłość małymi krokami do zrownia

Obwód bioder - pomiar wykonaj:

- w **pozycji stojącej**,
- prowadząc centymetr **wokół bioder i pośladków w ich najszerszym miejscu**,
- taśma powinna przebiegać poziomo i **lekko przylegać do ciała, bez uciskania skóry**.

Aktywność fizyczna

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) wskazuje, że **najkorzystniejsze** są przede wszystkim **ćwiczenia aerobowe o umiarkowanej intensywności połączone z treningiem siłowym**.

Zaleca się:

- **150–300 minut** tygodniowo **umiarkowanej aktywności aerobowej**
- lub
- **75–150 minut intensywnej aktywności**
- plus **trening wzmacniający mięśnie minimum 2 razy tygodniowo**.

Zwiększenie aktywności fizycznej w otyłości to nie tylko zaplanowane treningi, ale też cała reszta dnia. Kluczem jest ruch poza ćwiczeniami, czyli **codzienna spontaniczna aktywność**. Można zacząć od prostych zmian: zamiast windy – **schody**, zamiast rozmowy przy biurku – **spacer** z telefonem w rękę. Warto częściej parkować samochód dalej lub wysiadać przystanek wcześniej. **Nawet takie drobiazgi, regularnie powtarzane, zwiększają wydatek energetyczny organizmu.**

Samoopieka i samokontrola

Do podstawowych elementów samoopieki należą:

- **regularna kontrola** masy ciała i obwodu talii,
- **monitorowanie** nawyków żywieniowych,
- **przestrzeganie** zaleceń dietetycznych,
- **podejmowanie** regularnej aktywności fizycznej,
- **obserwacja** reakcji organizmu na zmiany stylu życia

Współpraca z zespołem terapeutycznym obejmuje:

- **uczestnictwo w wizytach** kontrolnych,
- **realizację zaleceń** terapeutycznych,
- **zgłaszanie trudności** związanych z leczeniem,
- **udział w edukacji** zdrowotnej,
- **monitorowanie** efektów terapii,
- **współdecydowanie** o celach terapeutycznych.

Gdzie szukać pomocy – instytucje opiekuńcze i ochrony zdrowia

- **Lekarz rodzinny** – podstawowa opieka
- **Poradnia dietetyczna, leczenia otyłości** – specjalistyczna pomoc
- **Poradnia diabetologiczna i kardiologiczna** - w przypadku chorób współistniejących
- **Poradnia zdrowia psychicznego lub psychologiczna**
- **Narodowy Fundusz Zdrowia** - pacjenci mogą korzystać m.in. z:
 - **materiałów edukacyjnych** dostępnych online - <https://diety.nfz.gov.pl/>
 - **internetowych planów żywieniowych i porad zdrowotnych** dostępnych poprzez **Internetowe Konto Pacjenta (IKP)**.
- **Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej** - osoby zainteresowane poprawą stanu swojego zdrowia i jakości życia poprzez stronę <https://ncez.pzh.gov.pl> mają dostęp do m.in.:
 - licznych **artykułów popularno-naukowych**,
 - **materiałów edukacyjnych** w postaci grafik, zaleceń żywieniowych, ebooków,
 - **norm żywienia** człowieka.
- **Centrum Dietetyczne Online (CDO)** - ogólnodostępna, **bezpłatna poradnia internetowa, umożliwiająca osobom pełnoletnim skorzystanie z profesjonalnych konsultacji z zakresu dietetyki, psychodietetyki oraz aktywności fizycznej**. **Rejestracja na konsultację dostępna jest za pośrednictwem strony internetowej:** <https://cdo.pzh.gov.pl>.